ISBN 978-973-7973-52-8

CUM SĂ VĂ AJUTAȚI COPILUL CU PROBLEME DE ANXIETATE

UN GHID PAS-CU-PAS PENTRU PĂRINȚI

RAPEE, SUSAN H. SPENCE
COBHAM ȘI ANN WIGNALL

Cum să vă ajutaţi copilul cu probleme de anxietate

Ronald M. Rapee, Ph.D., Susan H. Spence, Ph.D.,
Vanessa Cobham, Ph.D. şi Ann Wignall, M. Psych.

Această ediţie este publicată cu acordul New Harbinger Publications, Oakland, California, USA. Traducere realizată de către S.C. COGNITROM S.R.L şi Editura ASCR a versiunii originale în limba engleză. Responsabilitatea pentru acurateţea traducerii revine exclusiv S.C. COGNITROM S.R.L şi Editurii ASCR şi nu Editurii New Harbinger Publications.

Ediţia în limba engleză:
English title: Helping Your Anxious Child: A Step-by-Step Guide for Parents

Copyright © 2000 Ronald M. Rapee, PhD., et al., and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Ave., Oakland, CA 94609

Pentru versiunea în limba română:
Copyright © 2007 COGNITROM
Toate drepturile rezervate. Reproducerea integrală sau parţială a textului, stocarea într-o bază de date sau transmiterea în orice formă sau prin orice mijloace, electronic, mecanic, fotocopiere, înregistrare sau de altă natură, este interzisă.

Traducerea şi adaptarea din limba engleză: Laura Visu-Petra, Andrea Demeter-Vas, Andreea Luca

Corectura traducerii: Laura Visu-Petra, Oana Benga

Procesare computerizată: Valeriu Guţu, SC CMYK SRL

Design copertă: Angel Cană

Editura ASCR (Asociaţia de Ştiinţe Cognitive din România)
Str. Republicii nr. 37, 400015, Cluj-Napoca
Tel/fax: (0040) – 0264-43.14.99
Pentru comenzi: www.cognitrom.ro

ISBN 978-973-7973-52-8

Pentru părinţii noştri

Translated from Ronald M. Rapee, Susan H. Spence, Vanessa Cobham, and Ann Wignall, first edition
Helping Your Anxious Child: A Step-by-Step Guide for Parents

This edition is published by arrangement with New Harbinger Publications, Oakland, California, USA.
Translated by Editura ASCR from the original English language version. Responsibility of the accuracy of the tranlsation rests solely with the Editura ASCR and is not the responsibility of New Harbinger Publications.

CUPRINS

PREFAŢĂ 1

INTRODUCERE 3

CAPITOLUL 1

DE CE ESTE ANXIOS COPILUL DUMNEAVOASTRĂ? 11

CAPITOLUL 2

CUM INFLUENŢEAZĂ GÂNDURILE SI EMOŢIILE ANXIETATEA? 27

CAPITOLUL 3

SĂ ÎNVĂŢĂM SĂ GÂNDIM REALIST 43

CAPITOLUL 4

CUM ÎNVAŢĂ COPILUL DUMNEAVOASTRĂ SĂ SE RELAXEZE?..... 69

CAPITOLUL 5

CUM PUTEŢI SĂ VĂ AJUTAŢI COPILUL SĂ ÎŞI CONTROLEZE ANXIETATEA? 91

CAPITOLUL 6

TESTAREA REALITĂŢII 113

CAPITOLUL 7

ABILITĂŢI SOCIALE ŞI ASERTIVITATE 151

CAPITOLUL 8

SUMARIZARE 183

Prefață

Această lucrare își propune să ofere părinților un pachet structurat de metode validate științific - inspirate din tehnicile de psihoterapie cognitiv-comportamentală dar prezentate într-un mod accesibil și non-profesioniștilor - pentru prevenirea și remedierea unei game variate de probleme de anxietate la copii și adolescenți.

De fapt, cuvântul *anxiety* nu are un echivalent perfect în limba română. Poate tocmai pentru că are prea multe înțelesuri. Cuprinde toată gama de trăiri, de la o simplă *incertitudine* sau *îngrijorare*, până la *agitație, neliniște, stres, tensiune, tulburare, frică, teamă, panică*, sau chiar *groază*. Așadar, pentru a nu fi părtinitori și a nu diminua această bogăție de semnificații, am optat pentru termenul *anxietate*, având încredere deplină că autorii vor reuși să îi delimiteze cât se poate de clar conținutul pe parcursul paginilor acestei cărți.

Anxietatea în perioada copilăriei nu reprezintă o problemă recentă sau izolată. Așa cum ne asigură și autorii, e mai mult decât normal ca în diferite perioade ale dezvoltării lor, majoritatea copiilor să aibă diverse frici: de insecte, câini, întuneric, monștri, străini, chiar și de ceilalți copii. Întrebarea este: când ne dăm seama că anxietatea copilului a devenit o problemă? Cartea oferă rețete multiple, de la simpla comparație cu temerile altor copii de aceeași vârstă, până la evaluarea detaliată a modului în care anxietatea interferează cu viața de zi cu zi. După identificarea problemei, autorii propun o serie de remedii pentru a o combate sau a o controla mai bine. Pas cu pas, alături de copilul dumneavoastră și de alți copii a căror poveste o veți cunoaște în paginile cărții, veți învăța metode precum relaxarea, gândirea realistă, testarea realității, sau îmbunătățirea abilităților sociale.

Ingredientul esențial al succesului este tocmai acest *„împreună"*, așa că, indirect, cartea vă invită și la o reflecție activă asupra propriilor temeri și a modalităților de a vă confrunta cu ele. De asemenea, va fi subliniată în mod

repetat importanţa *exersării*, a repetării consecvente a tehnicilor însuşite, pentru a le asigura eficienţa.

Interesul nostru pentru problematica anxietăţii în perioada dezvoltării se concretizează prin intermediul unor proiecte de cercetare desfăşurate de membrii Programului de Neuroştiinţe Cognitive al Catedrei de Psihologie din cadrul Universităţii Babeş-Bolyai, Cluj-Napoca. Am ales să vă oferim această carte deoarece autorii ei sunt cercetători de renume în domeniu, dar şi practicieni în egală măsură; cunoştinţele de specialitate pe care le produc sunt integrate într-o serie de programe de prevenţie şi intervenţie în cazul problemelor de anxietate. În curând, vă vom propune tot prin intermediul editurii Asociaţiei de Ştiinţe Cognitive din România (cu acordul editurii New Harbinger Publications) un al doilea volum, adresat de această dată cu precădere psihoterapeuţilor: „Tratamentul problemelor de anxietate la copii şi adolescenţi: O abordare bazată pe dovezi".

Dorim ca lectura acestei cărţi să vă ofere o serie de instrumente de lucru utile în prevenirea şi controlul problemelor de anxietate care pot afecta, mai mult sau mai puţin, viaţa de zi cu zi a copilului şi, implicit, a familiei dumneavoastră.

Coordonator traducere
Laura Visu-Petra
Catedra de Psihologie, Universitatea Babeş-Bolyai

Introducere

Emilia avea o problemă secretă. La cei doisprezece ani ai săi, încă îi era teamă de întuneric. Noaptea, când familia ei dormea, auzea adesea zgomote ciudate afară şi se speria imaginându-şi că sunt jefuiţi sau că vor fi ucişi cu toţii în timp ce dormeau. Emilia păstra încă aprinsă o lumină de veghe în dormitorul ei şi obişnuia adesea să fugă în dormitorul părinţilor ei în unele nopţi mai dificile şi să se strecoare în patul lor. Nu ducea niciodată gunoiul seara, nu mergea singură în camera ei după lăsarea întunericului şi adeseori insista ca părinţii să îi verifice camera înainte de a merge la culcare. Din cauza acestei frici, cunoscută doar de părinţii ei, Emilia nu accepta niciodată să rămână peste noapte în casele prietenelor ei şi găsea mereu scuze pentru a evita taberele şcolare. Părinţii Emiliei au încercat să o convingă să se confrunte cu temerile ei ca să îşi depăşească frica şi să doarmă pe întuneric, însă ea s-a supărat atât de tare şi au avut atâtea certuri, încât în cele din urmă au cedat în faţa fricii ei. Acum părinţii ei se simt frustraţi din cauza limitărilor pe care frica Emiliei le impune atât în propria ei viaţă, cât şi pentru ceilalţi membri ai familiei.

Andrei, în vârstă de zece ani, avea o problemă diferită. Era foarte timid. Acasă vorbea nestingherit cu cei din familia sa. La şcoală sau în prezenţa străinilor, Andrei se comporta diferit. Era îngrozit că ar putea să facă ceva greşit şi că o să se facă de râs. Ura momentele în care trebuia să vorbească în faţa clasei. Deşi cânta foarte frumos la pian, i-a fost prea teamă să cânte la concertul şcolii. În curtea şcolii stătea de obicei de unul singur, temându-se să se alăture celorlalţi copii.

Dacă citiţi această carte, înseamnă că probabil există un copil asemănător Emiliei sau lui Andrei în familia dumneavoastră. Probleme precum cele ale Emiliei şi ale lui Andrei sunt frecvente, normale şi relativ uşor de controlat. Însă adesea ele pot interfera în mod neplăcut şi chiar grav cu viaţa copiilor şi a familiilor lor.

Teama, îngrijorarea si anxietatea se manifestă în numeroase forme în cazul copiilor. Toţi copiii simt diferite frici sau fobii în anumite stadii din viaţă, aceasta fiind o etapă normală a dezvoltării. De exemplu, copiii mici

dezvoltă o teamă de a fi separaţi de mama lor, cam la aceeaşi vârstă la care încep să se teamă de străini şi de persoane noi. Puţin mai târziu, majoritatea copiilor încep să se teamă de întuneric, iar la un moment dat mulţi copii mici încep să îşi imagineze monştri ascunşi sub pat sau hoţi la uşă. În perioada adolescenţei, conştientizarea acută a sinelui şi timiditatea devin o parte obişnuită şi adesea supărătoare a procesului de maturizare. Atunci când aceste temeri apar, ele sunt de obicei doar o parte a procesului normal de dezvoltare prin care trecem cu toţii. Uneori însă, temerile şi îngrijorarea pot atinge un nivel la care devin o problemă pentru copil. Aceste temeri excesive sunt de multe ori temporare şi tranzitorii, dar totuşi ele pot genera atâta neplăcere încât dumneavoastră, în calitate de părinte, să doriţi să vă ajutaţi copilul să depăşească mai repede această etapă. Pe de altă parte, unii copii manifestă temeri şi îngrijorări mult mai intense decât alţii de aceeaşi vârstă, iar la unii copii aceste temeri continuă să se manifeste mult după ce alţi copii de vârsta lor le-au depăşit.

Unele temeri sunt complet normale şi se bazează pe cauze reale. De exemplu, copiilor dumneavoastră le-ar putea fi teamă să meargă la şcoală pentru că sunt intimidaţi de colegi; poate le este teamă de întuneric după un jaf care a avut loc în casa dumneavoastră. În alte împrejurări, fricile şi neliniştea pe care le resimt copiii sunt mult mai dificil de înţeles de către părinţi. De exemplu, copiii care se îngrijorează că sunt proşti, deşi au performanţe cât se poate de bune la şcoală şi în alte domenii de viaţă. Sau copiii care se tem că mama lor ar putea să moară într-un accident de maşină, deşi nimeni dintre cunoscuţi nu a fost vreodată implicat în vreun accident de maşină, iar mama lor se asigură mereu că îi ia de la şcoală la timp. Sau genul de copil care îşi imaginează şi se îngrijorează pentru toate dezastrele posibile. În aceste cazuri, e posibil ca anxietatea să fie o parte profund înrădăcinată a personalităţii copilului dumneavoastră şi puteţi avea impresia că acesta a fost sensibil şi tensionat toată viaţa.

Mulţi adulţi consideră copilăria ca fiind o perioadă lipsită de griji şi responsabilităţi. V-ar putea surprinde să aflaţi că, de fapt, anxietatea este cea mai răspândită problemă a copiilor de toate vârstele. Tulburări de anxietate care pot fi diagnosticate sunt întâlnite la aproximativ unul

din zece copii, deşi frici de intensitate mai scăzută, dar care afectează totuşi copilul, apar mult mai frecvent. Anxietatea şi îngrijorarea afectează copiii de toate vârstele, de la copii foarte mici la adolescenţi. Fete sau băieţi, bogaţi sau săraci, excepţionali sau obişnuiţi - nu contează – anxietatea poate afecta pe oricine. Unii părinţi poate că îşi spun "Şi ce-i cu asta? Toată lumea devine îngrijorată din când în când. Asta nu afectează pe nimeni, deci de ce să exagerăm?" Din anumite puncte de vedere s-ar putea ca aceşti părinţi să aibă dreptate. Anxietatea nu e o problemă cu implicaţii la fel de mari precum a avea un copil care se gândeşte la sinucidere sau care are probleme cu drogurile. Însă anxietatea este un semn al unei suferinţe personale reale - nu este un act sau o modalitate de a atrage simpatia celorlalţi (deşi în cazuri mai rare, acest fenomen poate complica scenariul). Anxietatea poate interfera serios cu viaţa copiilor, reducându-le performanţele şcolare, afectându-le prieteniile şi relaţiile cu întreaga familie. În plus, în unele cazuri, anxietatea din perioada copilăriei poate fi începutul unei anxietăţi pe viaţă, care, în cazuri mai severe, poate duce la probleme mai serioase precum cele menţionate anterior – consum de droguri şi de alcool, depresie şi chiar suicid. Dacă sunteţi părintele unui copil cu probleme de anxietate, nu este cazul să vă îngrijoraţi excesiv - anxietatea poate fi controlată - însă este bine să fiţi motivat pentru a încerca să vă ajutaţi copilul.

A controla anxietatea înseamnă şi a vă ajuta copilul să îşi dezvolte încrederea în sine şi un mai bun control asupra propriei vieţi, indiferent de forma în care anxietatea se prezintă. Vom descrie în această carte câteva din formele de anxietate frecvent întâlnite la copii, vom încerca să vă facem să înţelegeţi mai bine problema anxietăţii la copii şi să vă învăţăm cum îl puteţi ajuta pe copilul dumneavoastră să îşi controleze fricile. Vom discuta despre diferite anxietăţi – de la frici minore, temporare, pe care mulţi copii le au, până la problemele de durată, mai severe şi mai invazive, care pot restricţiona foarte mult viaţa unui copil. Mai mult decât atât, vom descrie în detaliu tehnici şi strategii pe care le puteţi folosi pentru a vă ajuta copilul să înveţe cum să îşi controleze temerile.

Parcurgând această carte veţi putea să vă ajutaţi copilul să îşi reducă temerile şi îngrijorarea. Acest lucru se

poate realiza şi fără ajutor de specialitate, mai ales în cazul în care temerile copilului dumneavoastră sunt relativ recente şi nu foarte severe, însă este imposibil să anticipăm toate situaţiile posibile şi să discutăm în particular fiecare problemă care ar putea să apară. În plus, deşi dumneavoastră sunteţi persoana care este cea mai în măsură să îşi ajute propriul copil, adesea părinţilor le este dificil să fie complet obiectivi cu privire la comportamentul propriu sau la cel al copiilor lor. De aceea, vă recomandăm cu tărie să consultaţi la nevoie şi un specialist în domeniul sănătăţii mentale, pe lângă folosirea acestei cărţi. Consultarea unui terapeut nu reprezintă automat o stigmatizare sau un semn de slăbiciune. Un profesionist vă poate ajuta să învăţaţi strategiile descrise în această carte şi cum să le adaptaţi la nevoile specifice ale copilului dumneavoastră.

Nu este întotdeauna uşor să găsiţi un terapeut, mai ales în anumite zone. Psihologii specializaţi în psihologie clinică şi psihoterapeuţii sunt probabil cei mai familiarizaţi cu strategiile pe care le vom expune aici şi sunt cei care ar trebui să aibă cea mai adecvată formare profesională pentru a vă ajuta. Totuşi, există şi alţi specialişti care pot fi de mare ajutor, precum consilierii sau psihologii şcolari, psihiatrii sau medicul dumneavoastră de familie.

Atunci când alegeţi un terapeut, e important să nu uitaţi că dumneavoastră sunteţi clientul, că aţi venit cu şi pentru copilul dumneavoastră şi prin urmare că este opţiunea dumneavoastră. De aceea, este bine să puneţi multe întrebări clarificatoare, atât înainte de a începe şedinţele, cât şi după. Iată câteva întrebări pe care le puteţi adresa: „Ce experienţă aveţi cu acest gen de probleme?", „Sunteţi familiarizaţi cu tehnicile şi strategiile expuse în cartea aceasta?", „Care este tariful dumneavoastră?", „De câte şedinţe va fi nevoie?" şi „Cam care este planul de tratament pe care credeţi că îl vom urma?".

Răspunsul la unele întrebări va fi posibil doar după ce terapeutul a realizat o evaluare completă a copilului dumneavoastră, care de regulă durează una sau două şedinţe. Deşi fiecare caz este aparte, în general terapeuţii ar trebui să fie clari şi directi cu dumneavoastră în ceea ce priveşte obiectivele terapiei şi ar trebui să aibă un plan de tratament concret şi relativ structurat. Durata tratamentului

va varia destul de mult în funcţie de numeroşi factori, însă o problemă de anxietate relativ bine definită ar trebui să fie rezolvabilă în aproximativ opt până la doisprezece şedinţe. Pentru terapeuţii care doresc mai multe informaţii cu privire la tratamentul anxietăţii la copii, există o carte scrisă special pentru profesionişti, intitulată *Tratamentul problemelor de anxietate la copii şi adolescenţi: O abordare bazată pe dovezi* (Editura New Harbinger, în curs de apariţie în limba română).

Vom începe discuţia despre copiii anxioşi prin descrierea unor copii pe care i-am întâlnit şi care au beneficiat de pe urma aplicării acestor strategii. Vom reveni asupra situaţiilor descrise referitor la aceşti copii pe tot parcursul cărţii şi le vom folosi povestea pentru a exemplifica modul în care tehnicile propuse pot fi aplicate în contextul real al vieţii de zi cu zi.

Câteva cazuri reale de copii cu probleme de anxietate

Alexandra

Alexandra este un copil obişnuit de nouă ani, cu un cerc larg de prieteni şi cu o atitudine uşor insolentă. Îi place muzica rock, este membră a echipei de fotbal a şcolii şi de obicei nu are nici un fel de problemă. Rar o îngrijorează ceva; cu toate acestea, Alexandrei îi este frică de apă. A învăţat să înoate la vârsta de cinci ani, însă nu i-a plăcut niciodată şi a evitat întotdeauna, pe cât posibil, apa adâncă. Când tatăl ei o scoate în larg dincolo de zona în care poate sta în picioare, Alexandra începe să intre în panică, se agaţă strâns de el şi îl roagă să o ducă înapoi la mal.

Nimeni nu poate înţelege de ce îi este teamă Alexandrei de apă – n-a avut niciodată vreo experienţă neplăcută cu apa şi nu cunoaşte pe nimeni care să se fi înecat. Amândoi fraţii ei iubesc înotul şi surfing-ul. Cu toate acestea, ceva legat de apă a speriat-o întotdeauna pe Alexandra şi, oricât a încercat, nu a reuşit să se răzgândească. Acum că Alexandra a mai crescut şi a început să meargă la petreceri la piscină sau la plajă cu prietenii,

devine din ce în ce mai greu să inventeze scuze; de aceea, fobia ei de apă începe să devină o problemă.

George

La vârsta de doisprezece ani, părinţii lui George consideră că el ar trebui să facă multe lucruri de unul singur. Însă George are prea puţină încredere în sine şi se preocupă mult de ce cred alţii despre el. A fost întotdeauna un copil neliniştit, sensibil şi timid, care a crescut înconjurat de puţini prieteni. De când a intrat la liceu anul acesta, George s-a retras şi mai mult în carapacea sa. I-a luat aproape tot anul să îşi facă primul prieten, pe Mihai, care este la rândul său destul de retras. La ore, profesorii lui George spun că acesta vorbeşte rar şi că se supără foarte tare dacă este rugat să răspundă la o întrebare sau să vorbească în faţa clasei. Acasă George este destul de vorbăreţ cu familia sa, însă devine tăcut dacă vreo persoană pe care nu o cunoaşte prea bine vine în vizită. George are reguli clare cu privire la hainele pe care le poate sau nu le poate purta, îi pune întotdeauna pe părinţii lui să trateze cu vânzătorii şi nu răspunde niciodată la telefon. În ciuda insistenţelor părinţilor, George nu s-a înscris într-un club sau într-o echipă sportivă şi îşi petrece majoritatea timpului singur acasă, construind machete. Din când în când, George se plânge de singurătate şi a trecut prin câteva perioade în care s-a simţit destul de trist şi nefericit.

Andreea

Andreea este o fetiţă de şapte ani ai cărei părinţi au divorţat cu doi ani în urmă. După divorţ, Andreea a început să fie foarte îngrijorată cu privire la mama ei. Este îngrozită că mama ei ar putea fi ucisă într-un accident de maşină sau de un hoţ şi că nu o va mai revedea niciodată. Andreea plânge de câte ori mama ei e nevoită să plece şi refuză să stea singură cu o bonă sau chiar şi să doarmă peste noapte la bunica ei. Prin urmare, mama ei nu mai are timp pentru ea însăşi după divorţ. A început să îşi piardă prietenii şi nu are nici o ocazie să întâlnească alţi bărbaţi. Câteodată Andreea e de acord să petreacă noaptea la tatăl ei, dar întreabă mereu despre mama ei, iar în ultimul timp refuză chiar să rămână la tatăl ei o vreme mai îndelungată. De

asemenea, în fiecare dimineaţă e un adevărat calvar să o convingi pe Andreea să meargă la şcoală şi câteodată mama ei renunţă şi îşi ia o zi liberă ca să o lase să stea acasă. Andreea se îngrijorează şi cu gândul că hoţii le-ar putea sparge casa; îi este şi teamă de întuneric. În ultimele săptămâni a început să doarmă în patul mamei sale, lucru pe care mama sa l-a acceptat deoarece îi este mult prea dificil să se împotrivească. Mama o iubeşte foarte mult, însă în ultimul timp a început să se sature de limitările care îi sunt impuse în viaţă, să se simtă furioasă şi plină de resentimente.

În plus faţă de anxietatea ei principală legată de separarea de mama sa, Andreea se mai teme şi de injecţii, doctori şi spitale. De obicei, aceasta nu este o problemă, însă ocazional face să fie foarte dificilă consultarea unui doctor pentru tratament sau chiar vizitarea unui prieten bolnav. Injecţiile sunt cea mai mare problemă – Andreea nu şi-a primit vaccinul ultima oară fiindcă nu i-a permis asistentei să îi dea o injecţie.

Alin

Alin, un copil de zece ani, este mereu îngrijorat. E îngrijorat în legătură cu temele, cu sănătatea părinţilor lui; se teme că va uita să-i dea de mâncare câinelui său şi că acesta va muri de foame. Părinţii lui Alin nu îi mai permit să se uite la ştirile de seară deoarece ştiu că îşi va petrece următoarele două zile îngrijorat de toate poveştile tragice pe care le-a văzut. De asemenea, aceştia evită adesea până în ultimul moment să îi spună despre lucrurile noi pe care va trebui să le facă, pentru că atunci când îi spun, Alin îi bate la cap cu întrebări despre ce urmează să i se întâmple. Interogatoriul acesta mai are loc şi atunci când Alin are de făcut ceva ce nu îi place, ca de exemplu un test la şcoală sau mersul la dentist. Copilul le cere părinţilor lui de sute de ori informaţii şi încurajări.

Alin mai are şi o fobie de microbi. Când atinge anumite lucruri îi este frică de faptul că microbii i-au ajuns pe mâini, că se va îmbolnăvi şi că va muri. E preocupat de infecţii şi de tot felul de boli. Ca urmare a temerilor sale, Alin se spală pe mâini în mod repetat pe tot parcursul zilei. De exemplu, odată ajuns în baie, Alin se freacă pe mâini minute întregi. Tot el dă fuga să se spele de câte ori atinge

ceva despre care crede că ar putea fi contaminat, ca de exemplu mânerele uşilor din locuri publice sau scaunele pe care au stat alţii. Alin refuză să meargă în anumite locuri, precum spitalele sau cantina şcolii sale, din cauza microbilor care ar putea fi acolo. Câteodată are idei fixe despre lucruri care sunt contaminate şi care devin astfel automat tabu. De exemplu, a trecut printr-o fază în care a evitat grădina din spatele casei pentru că la un moment dat câinele vomase acolo. Săptămâna trecută Alin a mers cu trenul împreună cu mama sa şi au stat lângă un bărbat care a strănutat de câteva ori. Când a ajuns acasă, Alin s-a repezit direct la duş şi s-a spălat timp de patruzeci şi cinci de minute.

Poveştile acestor copii ne arată doar câteva dintre modalităţile în care anxietatea poate afecta viaţa unui copil. Există numeroase forme de anxietate şi numeroase moduri prin care copiii o manifestă. De fapt, formele pe care le poate lua anxietatea la copii sunt tot atât de variate precum numărul copiilor. După cum probabil aţi observat, nu este necesar ca fricile să fie întotdeauna "ciudate" sau „ţicnite". Multe tipuri de preocupări normale şi obişnuite pot deveni o problemă pentru copii, dacă interferează cu ceva ce aceştia vor sau trebuie să facă. Fricile şi grijile variază în intensitate sau în efectele pe care le generează.

Vestea cea bună este că problemele de acest gen pot fi controlate cu succes. În paginile care urmează vom descrie abilităţile necesare pentru a realiza acest control, incluzând relaxarea, gândirea realistă, înfruntarea temerilor şi învăţarea unor interacţiuni sociale mai eficiente. Fiecare dintre aceste abilităţi va fi descrisă în detaliu, vor fi prezentate exemple şi formulare de lucru; vom aplica noţiunile descrise la cazurile copiilor pe care tocmai le-am prezentat. Spre final vom discuta despre viitor, despre ce puteţi face ca să vă ajutaţi copilul să îşi păstreze cunoştinţele acumulate şi ce trebuie făcut în caz că problemele reapar. Pe tot parcursul programului, copilul dumneavoastră nu numai că îşi va dezvolta încrederea în sine, dar va câştiga şi recompense şi mai mult timp petrecut cu dumneavoastră şi cu restul familiei. După cum am constatat, copiii care parcurg acest program se simt bine şi întreaga experienţă li se pare distractivă şi antrenantă, fiind învăţaţi în acelaşi timp să îşi depăşească fricile şi îngrijorările.

Capitolul 1

De ce este anxios copilul dumneavoastră?

Obiectivele capitolului

În acest capitol veţi învăţa:

- cum să vă daţi seama când copilul dumneavoastră are nevoie de ajutor
- câte ceva despre formele pe care le poate lua anxietatea la copii
- câteva lucruri cu privire la posibilele cauze ale anxietăţii la copii
- cum vor fi vizate aceste cauze prin programul de tratament

Fricile normale

Frica este o parte normală şi naturală a vieţii. Este o parte a evoluţiei noastre ca specie; diferite temeri apar şi se dezvoltă în anumite momente din viaţa noastră. Teama de străini şi teama de a fi separat de persoana care îi îngrijeşte apar la copii de regulă la vârsta de aproximativ nouă luni.

Evident că vârsta exactă şi intensitatea fricii variază uşor de la copil la copil, însă toţi copiii trec prin aceste temeri care în majoritatea lor apar la vârste similare. Pe măsură ce copiii cresc, încep să manifeste alte frici naturale. Teama de animale (de exemplu de câini) şi de insecte (de exemplu de păianjeni), teama de apă, de întuneric şi teama de supranatural (de exemplu de stafii şi monştri) apar adesea la copiii mici sau mai măricei. În copilăria medie spre cea târzie, copiii încep să devină mai conştienţi de ceilalţi copii, dar şi mai conştienţi de ei înşişi, dezvoltând o dorinţă puternică de a se integra în grupul celorlalţi. Aceste preocupări cresc de obicei în intensitate pe parcursul anilor următori şi ajung la apogeu în adolescenţa medie, atunci când modul în care arată şi ceea ce cred alţi copii despre ei devin cele mai importante lucruri din lume pentru adolescenţi.

Când devine anxietatea o problemă?

Cum decideţi dacă teama copilului dumneavoastră e „anormală"? Simplu: nu puteţi decide aşa ceva! Nu există „temeri anormale". Toate temerile sunt normale - unele sunt pur şi simplu mai intense şi mai mari decât altele. Chiar şi fricile care iniţial pot părea ciudate, precum teama de microbi care îl determină pe un copil să se spele des, pot fi văzute ca simple frici normale care au ajuns să fie prea accentuate. La urma urmei, majoritatea dintre noi ne facem câteva griji cu privire la microbi – întrebaţi-vă numai dacă aţi accepta să vă mâncaţi cina din farfuria unui câine! Deci copiii cu probleme de anxietate pot fi văzuţi pur şi simplu ca având temeri normale care au devenit mai exagerate şi mai intruzive decât cele ale altor copii.

O modalitate mai eficientă de a vă raporta la aceste probleme este să vă gândiţi dacă anxietatea copilului dumneavoastră reprezintă o problemă pentru acesta. Interferează oare cu viaţa sa sau îi cauzează dificultăţi? Aceste dificultăţi pot fi numeroase şi variate. De exemplu, se poate pur şi simplu ca temerile copilului dumneavoastră să îi genereze supărare şi neplăcere, sau îl pot împiedica să

se bucure de lucrurile care îi plac. Este posibil ca anxietatea să îi afecteze performanţele şcolare sau pe cele sportive.

Ideea principală este că, dacă anxietatea copilului dumneavoastră îi afectează în mod neplăcut viaţa, atunci, foarte probabil este cazul să vă gândiţi cum să îl ajutaţi să o controleze. Decizia finală va depinde de echilibrul dintre nivelul la care este afectat copilul dumneavoastră de anxietate şi gradul de efort pe care dumneavoastră, copilul şi restul familiei sunteţi dispuşi să îl depuneţi pentru a elimina frica respectivă. Decizia trebuie luată atât de dumneavoastră, cât şi de copil. S-ar putea ca împreună să decideţi că deşi anxietatea îl afectează oarecum, nu este momentul sau problema nu este suficient de presantă pentru a necesita să fie rezolvată. Pe de altă parte, s-ar putea să decideţi că, deşi anxietatea nu pare să fie o problemă foarte mare, ar fi distractiv să lucraţi împreună la rezolvarea ei şi că ar fi plăcut să scăpaţi de ea.

Când luaţi decizia aceasta e bine să ţineţi minte că pentru a lucra la însuşirea strategiilor din această carte este nevoie de dedicare, muncă intensă şi angajament. Activităţile propuse nu sunt deloc dăunătoare sau periculoase şi de obicei aduc multe avantaje secundare, precum îmbunătăţirea stimei de sine, a încrederii în sine şi a stării generale de bine.

Cât sunt de frecvente problemele de anxietate?

După cum am menţionat în introducere, aşa-numitele tulburări de anxietate sunt problemele psihologice cele mai des întâlnite la copii şi adolescenţi. Aproximativ unul din zece copii îndeplinesc criteriile pentru ceea ce, în termeni tehnici, denumim tulburare de anxietate. Tulburările propriu-zise variază în funcţie de vârstă. Teama de separare de persoana care îi îngrijeşte este mai obişnuită la vârste mai mici, în timp ce anxietăţile de ordin social sunt mai frecvente la vârste mai mari.

Este interesant de observat că, deşi tulburările de anxietate sunt atât de des întâlnite în realitate, acestea nu sunt problemele cele mai frecvente în cadrul clinicilor de sănătate mentală pentru copii. Centrele de sănătate mentală se ocupă de obicei de copiii cu probleme de agresivitate, de atenţie, alimentare sau cu tendinţe suicidale. Explicaţia este că, deşi anxietatea este răspândită la copii, majoritatea părinţilor nu se gândesc să îşi ducă fiul sau fiica la un specialist pentru a fi ajutaţi. Acest lucru e posibil să se întâmple deoarece părinţii consideră că anxietatea este pur şi simplu parte a personalităţii copilului şi că nu se poate face nimic. Este de asemenea posibil ca anxietatea să nu îi afecteze pe părinţi şi pe profesori la fel de mult ca celelalte probleme menţionate, astfel încât aceştia nu realizează consecinţele anxietăţii asupra copilului. În plus, în multe locuri centrele de sănătate mentală sunt mai bine pregătite şi mai obişnuite să se ocupe de probleme de agresivitate decât de anxietate. Prin urmare, părinţii au adesea senzaţia că fac „din ţânţar armăsar" atunci când se îngrijorează cu privire la copilul lor. Din această cauză, este posibil să fie descurajaţi şi să nu apeleze la ajutor.

Cum afectează anxietatea copiii?

Deşi în general anxietatea nu are un impact atât de dramatic asupra vieţii copiilor precum probleme ca delicvenţa sau consumul de droguri, totuşi problemele legate de anxietate pot afecta destul de puternic viaţa copiilor.

Copiii anxioşi tind să aibă mai puţini prieteni decât alţi copii de vârsta lor. Deoarece numeroşi copii anxioşi sunt timizi, aceştia întâmpină dificultăţi în interacţiunea cu copii necunoscuţi sau când vor să se alăture unor cluburi sau grupuri. Din acest motiv, ei au adesea un număr limitat de prieteni şi e posibil să nu interacţioneze cu prietenii lor atât de mult ca alţi copii. La rândul său, lipsa prieteniilor poate avea un impact important mai târziu în viaţă, accentuându-le singurătatea şi scăzând şansele formării unei reţele de suport social.

Anxietatea poate afecta şi performanţele şcolare ale copilului. Numeroşi copii cu probleme de anxietate au performanţe foarte bune la şcoală datorită faptului că perfecţionismul şi conştiinciozitatea îi determină să depună mai mult efort, dar este posibil ca ei să nu aibă performanţele pe care le-ar putea avea în realitate. Aceasta se întâmplă mai ales în cazul copiilor care se îngrijorează mult. Se observă că adesea aceştia întârzie cu rezolvarea temelor şi întâmpină dificultăţi cu lecţiile, nu pentru că ar fi incapabili, ci pentru că îngrijorarea îi împiedică să abordeze sarcinile cu încredere. În plus, copiii timizi se aleg cu mai puţin de pe urma cursurilor şi a predării, deoarece anxietatea îi împiedică să exploateze la maxim resursele puse la dispoziţie (de exemplu s-ar putea să nu pună întrebări la ore). În plus, numeroşi copii anxioşi s-ar putea să se descurce corespunzător la ore, dar să eşueze în situaţii de examen, datorită faptului că îngrijorarea îi împiedică să se concentreze. Pe termen lung, cercetările arată că aceşti copii timizi au opţiuni şi oportunităţi mai restrânse în ceea ce priveşte cariera. Multe cariere (de exemplu vânzări, profesiuni în media sau avocatură) s-ar putea să iasă din calcul în cazul adolescenţilor timizi, din cauza reţinerii acestora de a vorbi în faţa altora.

Deşi mulţi copii cu probleme de anxietate se vor schimba pe măsură ce cresc şi se maturizează şi s-ar putea să devină adulţi încrezători în sine şi sociabili, totuşi unii vor deveni adulţi anxioşi. Tulburările de anxietate la vârsta adultă pot da naştere la impedimente serioase în viaţă. Adulţii anxioşi sunt mai predispuşi la consumul abuziv de alcool şi de droguri, la absenteism şi şomaj, la boli şi consultarea unor diverşi specialişti din domeniul medical, la depresie şi chiar la suicid. Nu încercăm să sugerăm că aceste probleme vor apărea în cazul copilului dumneavoastră, însă chiar dacă efectele anxietăţii asupra copilului sunt la polul mai puţin sever - eventual ratarea unor oportunităţi - este recomandabil să remediaţi problema cât mai curând decât să aşteptaţi pentru a vedea dacă apar probleme mai serioase.

Cum se manifestă anxietatea la copii?

Fiecare dintre noi are personalitatea sa şi nu există doi copii anxioşi cu comportamente identice. Totuşi există câteva coordonate generale similare pe care le vom descrie.

Atunci când copiii sunt anxioşi, există trei moduri probabile în care simt efectele anxietăţii. În primul rând, anxietatea este resimţită la nivelul proceselor mentale sau al gândurilor lor. Copiii anxioşi vor avea *gânduri* centrate pe un anumit tip de pericol sau ameninţare. De exemplu, pot fi îngrijoraţi de faptul că se vor răni, că cineva apropiat lor va fi rănit sau că se va râde de ei. În al doilea rând, anxietatea e resimţită *fizic* la nivelul corpului. Când copilul e anxios, corpul îi devine mai încordat sau activat. Cercetătorii numesc această reacţie drept reacţie de atac-sau-fugă („fight-or-flight" în limba engleză), pentru că scopul este acela de a proteja persoana, pregătind-o să înfrunte sau să scape de un potenţial pericol. Reacţia de atac-sau-fugă include modificări precum ritmul crescut al bătăilor inimii, al respiraţiei, transpiraţie şi greaţă. Din această cauză, atunci când sunt cuprinşi de îngrijorare, copiii anxioşi pot acuza dureri de stomac, dureri de cap, vomă, diaree sau oboseală. În cel de-al treilea şi probabil cel mai important mod, anxietatea afectează *comportamentul* copiilor. Când sunt anxioşi, copiii tind să devină neliniştiţi, să umble de colo-colo, să plângă, să se ascundă după părinţi sau să tremure. În plus, anxietatea este de obicei însoţită de o formă de evitare. Poate fi vorba de un comportament evitativ evident (de exemplu refuzul de a duce gunoiul afară pe întuneric) sau poate fi o evitare mai subtilă (de exemplu obiceiul de a pune muzică toată noaptea la petreceri pentru a evita interacţiunea cu ceilalţi copii).

Intensitatea anxietăţii variază de la copil la copil. Unor copii le este teamă de doar unul sau două lucruri. De exemplu, un copil poate fi în general încrezător în sine şi sociabil, dar să îi fie pur şi simplu teamă să doarmă cu lumina stinsă. La celălalt capăt al spectrului, unii copii sunt temători în multe domenii de viaţă şi pot părea permanent iritaţi sau sensibili. De exemplu, unii copii sunt neliniştiţi când vine vorba de orice situaţie nouă, de a cunoaşte copii, se pot teme de câini, păianjeni şi întuneric sau devin neliniştiţi când părinţii sunt plecaţi de acasă noaptea.

Există de asemenea şi nişte tipare uzuale de manifestare a anxietăţii pe care le întâlnim mereu şi pe care le vom descrie în secţiunile următoare[1].

Fobiile specifice

Fobiile specifice se referă la frica de obiecte sau de situaţii specifice. Un copil cu o fobie specifică se teme de un lucru anume (de ex. de întuneric). Câteva fobii des întâlnite sunt: teama de întuneric, câini, înălţimi, păianjeni, furtuni şi injecţii. Alexandra, pe care am prezentat-o anterior, are o fobie specifică de apă.

Anxietatea de separare

Anxietatea de separare este frica de a fi despărţiţi de principala persoană care le poartă de grijă, cel mai adesea fiind vorba de mama copilului. Copiii cu anxietate de separare devin foarte supăraţi atunci când trebuie să se despartă de cel care îi îngrijeşte, indiferent de motiv. În cazuri severe pot chiar să îşi urmeze părintele prin camere pentru a nu fi scăpaţi din privire nici o clipă. Cel mai adesea, aceşti copii evită să meargă la şcoală, se supără când părinţii lor vor să iasă în oraş, refuză să doarmă la alţii şi încearcă să-şi ţină părinţii / părintele în preajmă tot timpul. Unii copii se plâng de dureri de stomac sau de alte probleme fizice când sunt separaţi şi mulţi dintre ei fac „crize" când sunt ameninţaţi cu separarea. Motivul acestui comportament pare să fie teama că ceva îngrozitor i se va întâmpla părintelui sau copilului cât timp cei doi sunt despărţiţi şi că, în consecinţă, nu se vor mai revedea niciodată. Andreea, pe care am prezentat-o anterior, a început să sufere de anxietate de separare după divorţul părinţilor ei.

---

[1] Criteriile formale de diagnostic şi modalităţi structurate de evaluare a acestor tulburări sunt prezentate în Manualul de Diagnostic şi Statistică a Tulburărilor Mentale (DSM-IV-TR) şi în Interviul Clinic Structurat pentru DSM-IV, versiunea pentru Copii (KID-SCID), ambele fiind traduse şi în limba română (n.t.).

Anxietatea generalizată

Anxietatea generalizată este o tendinţă generală de a fi îngrijorat sau anxios cu privire la numeroase domenii de viaţă. Copiii cu anxietate generalizată sunt adesea descrişi de părinţii lor ca fiind mereu îngrijoraţi. Sunt preocupaţi de multe probleme generale precum sănătatea, temele, performanţele sportive, facturile, tâlhăriile şi chiar de problemele de la locul de muncă al părinţilor. Sunt foarte preocupaţi de orice situaţie nouă pe care trebuie să o înfrunte şi adesea le pun părinţilor întrebări şi le solicită confirmări. Numeroşi părinţi povestesc că emisiunile TV precum ştirile de seară sau dramele poliţiste îi transformă pe copii într-un „pachet de griji" timp de câteva zile. Alin, unul din copii prezentaţi anterior, suferă de anxietate generalizată, dar şi de tulburare obsesivo-compulsivă, care este problema lui principală.

Anxietatea sau fobia socială

Anxietatea socială sau fobia socială se referă la frica şi neliniştea apărute în situaţii în care copilul trebuie să interacţioneze cu alte persoane sau să fie în centrul atenţiei. Aceşti copii sunt cel mai adesea descrişi ca fiind timizi, iar problema fundamentală este teama că, într-un fel sau altul, ceilalţi îşi vor face o impresie negativă despre ei. Prin urmare, tind să evite multe situaţii în care este nevoie să interacţioneze cu alte persoane: când trebuie să întâlnească persoane necunoscute, să vorbească la telefon, să se înscrie în echipe sau cluburi, să răspundă la întrebări la clasă sau să poarte haine „nepotrivite". George, pe care l-am descris anterior, are anxietate socială.

Tulburarea obsesivo-compulsivă

Tulburarea obsesivo-compulsivă este prezentă atunci când copilul are anumite acţiuni sau gânduri pe care le repetă mereu, adesea pe perioade lungi de timp. Copiii cu probleme obsesivo-compulsive pot avea anumite gânduri sau teme care se derulează în mintea lor în mod repetat. De exemplu, se poate ca ei să fie mereu îngrijoraţi de murdărie sau microbi sau e posibil să fie mereu preocupaţi de păstrarea ordinii şi a curăţeniei. În plus, aceşti copii tind să

repete anumite acţiuni, adesea într-o manieră superstiţioasă sau cu tentă de ritual. De exemplu, e posibil ca ei să se spele, în mod repetat, într-un anume fel, pe o perioada îndelungată de timp. sau se poate să îşi organizeze şi reorganizeze lucrurile într-un mod anume. Problema de bază a lui Alin este una de natură obsesivo-compulsivă.

Unii copii cu tulburare obsesivo-compulsivă pot avea probleme foarte complexe şi complicate. Uneori aceste probleme pot co-exista cu ticuri sau probleme neurologice, cât şi cu comportamente mai extreme şi neobişnuite. Am sugerat deja anterior că cel mai eficient lucru este să încercaţi să vă ajutaţi copilul anxios cu ajutorul unui terapeut, însă acest lucru este în mod special indicat în cazul în care copilul dumneavoastră manifestă o tulburare obsesivo-compulsivă.

Sindromul de panică

Sindromul de panică este reprezentat de frica sau teama de a avea atacuri de panică. Atacurile de panică se manifestă printr-un puseu brusc de frică însoţită de o serie de trăiri fizice (bătăi rapide ale inimii, transpiraţie, ameţeală, furnicături şi senzaţie de sufocare). În timpul unui atac de panică, copiii pot avea impresia că mor sau că li se întâmplă ceva îngrozitor. Atacurile de panică nu sunt des întâlnite la copiii mici şi sunt mai frecvente la adolescenţii mai mari. Câteodată aceşti adolescenţi încep să evite numeroase situaţii din cauza atacurilor de panică şi în aceste cazuri problema este denumită tulburare de panică însoţită de agorafobie.

Laura avea cincisprezece ani când a avut primul atac de panică. Era la petrecerea dată de o prietenă când a început să i se facă rău şi să ameţească. Vederea i s-a înceţoşat şi totul în jur părea să se întâmple undeva la mare distanţă. Laura era convinsă că urma să leşine şi le-a strigat prietenilor ei să cheme o ambulanţă. Numeroase teste medicale nu au reuşit să evidenţieze nici o problemă de natură fizică, însă începând de atunci Laura a început să se teamă foarte tare de orice situaţie care îi provoca senzaţii ciudate în corp, precum jocurile de lumini, parcurile de amuzament sau chiar şi exerciţiile fizice. Laura mai are senzaţii de panică din când în când şi a început să îşi limiteze viaţa pentru a nu-şi suprasolicita corpul.

Tulburarea de stres posttraumatic

Tulburarea de stres posttraumatic este o reacţie la un eveniment puternic şi traumatic, în cadrul căruia copilul a fost foarte înspăimântat sau a fost rănit. Printre evenimente care pot declanşa astfel de reacţii se numără accidentele de maşini, dezastrele naturale, abuzul sexual sau faptul de a fi fost martor la o spargere. Majoritatea copiilor vor manifesta o oarecare anxietate timp de câteva săptămâni după un eveniment traumatic. De obicei această reacţie dispare treptat. În unele cazuri însă, reacţia continuă mai multe luni. E posibil ca asemenea copii să-şi amintească evenimentul sau să aibă coşmaruri despre el sau chiar să includă elemente legate de traumă în jocul lor. Este posibil ca brusc să se comporte sau să simtă ca şi cum evenimentul s-ar produce din nou şi să devină foarte tulburaţi. Copiii încearcă adesea să evite situaţiile care le reamintesc de traumă şi pot deveni distanţi din punct de vedere afectiv. Pot manifesta agitaţie, probleme de somn şi iritabilitate.

Cosmin are nouă ani. În urmă cu şase luni, el şi tatăl lui au fost implicaţi într-un accident de maşină. Se aflau în faţa unui şir de maşini care aşteptau la semafor pe o stradă aglomerată. Deodată şoferul unei maşini care se îndrepta înspre ei a pierdut controlul autovehiculului. Cosmin a observat cu groază maşina care venea înspre ei şi care i-a lovit frontal. S-a simţit complet neajutorat. Deşi şi-a revenit fizic de pe urma accidentului, impactul emoţional al acestuia asupra lui Cosmin este încă grav. Cosmin e adesea iritabil şi are „explozii" de furie în mod regulat, lucru care nu se întâmpla deloc înainte. În unele nopţi se trezeşte speriat pentru că retrăieşte în visele sale spaima din timpul accidentului. Îi este frică să meargă cu maşina şi intră adesea în panică atunci când trebuie să se oprească la semafoare în intersecţii aglomerate.

Ca şi în cazul tulburărilor obsesivo-compulsive, copiii cu tulburare de stres post-traumatic au uneori nevoie de ajutor specific şi specializat. Din acest motiv, este foarte important să cereţi ajutorul unui expert specializat în domeniul sănătăţii mentale în cazul în care copilul dumneavoastră manifestă stres post-traumatic.

Ce anume generează anxietatea la copii?

Nu se cunoaşte răspunsul complet la această întrebare. Totuşi, cercetările au identificat un număr de factori care probabil joacă un rol important în apariţia anxietăţii. În următoarele paragrafe se discută despre unele dintre cauzele identificate ale anxietăţii la copii.

Factorii genetici

Există puţine dubii asupra faptului că anxietatea se moşteneşte în familie. Persoanele anxioase pot adesea să găsească cel puţin un exemplu de rudă apropiată care la rândul ei pare să fie o persoană anxioasă; este destul de întâlnită situaţia ca cel puţin unul dintre părinţii unui copil anxios să fie la rândul său anxios. În unele cazuri, părintele are un nivel ridicat de anxietate, în timp ce în altele este vorba pur şi simplu de un părinte care tinde să fie mai îngrijorat decât media. Acest lucru se întâlneşte mai ales la copiii cu nivele mai ridicate de anxietate. Copiii care au doar o fobie de o anumită situaţie e mai puţin probabil să aibă părinţi anxioşi.

Cercetările au arătat că ceea ce se transmite de la părinte la copil nu este o înclinaţie specifică spre a fi timid sau înfricoşat de întuneric, ci o tendinţă generală de a avea o personalitate mai sensibilă emoţional comparativ cu alte persoane. La fel cum oamenii sunt diferiţi în ceea ce priveşte înălţimea lor sau culoarea părului, oamenii diferă şi în funcţie de cât sunt de emotivi în general. Din punct de vedere genetic, copiii anxioşi tind să aibă o personalitate mai emotivă decât media. Partea pozitivă este că cel mai probabil vor fi mai afectuoşi, amabili, oneşti şi iubitori. Însă partea negativă a acestei emotivităţi crescute este că vor fi mai predispuşi să fie neliniştiţi, preocupaţi, deprimaţi şi temători. Există atât părţi pozitive cât şi negative ale personalităţii oricărui copil şi nu putem sau nici nu dorim să le schimbăm. Însă tehnicile din această carte vă vor arăta cum să modificaţi unele aspecte care într-adevăr afectează negativ viaţa copilului dumneavoastră.

Reacția părinților

Modul în care reacţionaţi sau vă purtaţi cu copiii dumneavoastră poate de asemenea să joace un anumit rol în dezvoltarea anxietăţii. Deşi fiecare părinte este diferit, se pare că unii părinţi reacţionează într-un mod exagerat de protector faţă de copiii lor anxioşi. Acest lucru e perfect de înţeles. Părinţii îşi iubesc copiii şi în consecinţă atunci când copilul e speriat, vulnerabil şi îngrijorat, părinţii bineînţeles că îi sar în ajutor. În unele cazuri, acest comportament de a sări în ajutor devine un obicei. Unii părinţi anticipă anxietatea copiilor lor şi îi ajută chiar şi atunci când nu este necesar. Acest lucru se întâmplă mai ales dacă şi părinţii, la rândul lor, sunt anxioşi. Dacă se formează un astfel de tipar, copilul nu mai este nevoit să-şi înfrunte temerile şi prin urmare s-ar putea să înveţe că „lumea e cu adevărat periculoasă" şi „nu pot să-i fac faţă de unul singur".

E posibil şi ca unii părinţi să recompenseze accidental comportamentul anxios al copiilor lor, acordându-le mai multă atenţie atunci când acesta se manifestă. După cum vom discuta mai târziu, este important să nu acordaţi prea multă atenţie anxietăţii copilului dumneavoastră, pentru ca acesta să nu fie recompensat prin această atenţie suplimentară pe care o primeşte. Pe parcursul acestui program veţi învăţa să fiţi empatic cu privire la temerile copilului dumneavoastră şi să îl încurajaţi într-o manieră calmă şi susţinută să facă ceva pozitiv în privinţa aceasta.

Imitarea

Copiii îşi imită părinţii - acesta este un fapt cunoscut. Gândiţi-vă numai la fetiţa care iese din camera mamei sale acoperită de farduri, bijuterii şi purtând tocuri înalte. E normal, aşadar, să ne aşteptăm ca aceiaşi copii să imite şi modalităţile părinţilor de a face faţă realităţii. Dacă un părinte este anxios şi îşi rezolvă problemele prin evitarea situaţiilor, atunci şi copilul e posibil să înveţe că aceasta este modalitatea potrivită de a-şi gestiona temerile. Nu încercăm să sugerăm că sunteţi în totalitate responsabil de anxietatea copilului dumneavoastră şi nu se pune problema ca imitarea să fie explicaţia care stă la baza majorităţii comportamentelor anxioase. Însă în cazul în care copilul dumneavoastră manifestă deja anumite tendinţe de

anxietate şi dumneavoastră, sau partenerul dumneavoastră sunteţi anxioşi, copilul s-ar putea să-şi însuşească unele dintre comportamentele pe care le manifestaţi şi acest lucru va accentua în continuare firea lui deja anxioasă.

Factorii de stres

Atunci când un copil este muşcat de câine, el va fi speriat de câini o perioadă de timp. Când părinţii unui copil se separă şi divorţează, adesea copilul îşi pierde din încrederea în sine şi devine mai sensibil pentru o vreme. Acestea sunt reacţii naturale întâlnite la copii. În cazul în care un copil întâmpină astfel de factori stresanţi şi este deja sensibil şi anxios, aceştia pot avea un impact mai puternic decât în mod normal şi îi pot alimenta anxietatea. Factori stresanţi frecvent întâlniţi sunt separarea părinţilor, violenţa familială, decesul cuiva drag, intimidarea la şcoală, performanţele şcolare slabe, bolile şi anumite accidente (de exemplu un accident de maşină, o tâlhărie, o muşcătură, o înţepătură sau un incendiu). În majoritatea cazurilor nu putem identifica astfel de situaţii specifice, dar uneori ele pot avea un rol important în declanşarea anxietăţii la anumiţi copii.

Cum să vă ajutați copilul anxios?

După cum vedeţi, sunt multe căi de instalare şi numeroase cauze ale anxietăţii la copii. Nu are sens să vă îngrijoraţi cu privire la aceste cauze pentru că, în majoritatea cazurilor, cauzele iniţiale ale anxietăţii copilului dumneavoastră fie nu pot fi schimbate în mod direct (de exemplu factorii genetici), fie aparţin trecutului (de exemplu un eveniment stresant). Din fericire, putem să învăţăm să controlăm anxietatea fără a trebui să schimbăm direct cauza iniţială. Răspunsul la această problemă îl putem afla dacă ne uităm la factorii care menţin anxietatea. Cu alte cuvinte, ce anume întreţine anxietatea chiar şi când cauza sau evenimentul declanşator (adică factorul stresant) nu mai există.

Pornind de la nenumărate cercetări, am ajuns la concluzia că anxietatea copiilor este întreţinută de o serie de factori. Aceştia includ modul de gândire al copilului (copiii

anxioşi percep lumea ca fiind în general periculoasă), modul în care copilul îşi gestionează temerile (copiii anxioşi tind să evite situaţiile care le produc teamă) şi felul în care interacţionaţi cu copilul dumneavoastră (mulţi părinţi ajung să ia asupra lor problema copilului lor anxios). Toţi aceşti factori pot fi schimbaţi sau amelioraţi şi veţi învăţa cum să faceţi acest lucru pe parcursul acestui program.

Rezumat

Sumarizând, copiii anxioşi consideră că lumea este un loc periculos. Din cauza acestei convingeri, ei tind adesea să interpreteze evenimente neamenințătoare drept surse de pericol. De exemplu, un zgomot normal venit de afară în timpul nopţii poate fi interpretat ca fiind un hoţ. Astfel, acest mod de gândire poate contribui la menţinerea anxietăţii prin faptul că, aparent, îi oferă copilului dovezi pentru a-şi justifica temerea. În mod similar, copiii anxioşi evită de obicei lucrurile de care se tem. Din cauza acestui comportament evitativ ei nu află niciodată că lucrul de care se temeau probabil că nici nu s-ar fi întâmplat. Din nou, acest lucru întreţine anxietatea prin faptul că nu le dă ocazia să descopere dovezi contrare. Atunci când părinţii le permit copiilor să îşi evite anxietăţile preluându-le sarcinile şi protejând-i de posibile neplăceri, ei facilitează de fapt menţinerea acestor convingeri.

Vă vom ajuta prin intermediul acestei cărţi să vă învăţaţi copilul să perceapă lumea mai realist şi să se aştepte la mai puţine pericole; vă vom învăţa diferite metode de a vă ocupa de copilul dumneavoastră şi de a interacţiona cu acesta; vă vom arăta cum puteţi să vă încurajaţi copilul să abordeze situaţiile care îi produc frică într-o manieră treptată şi susţinută. Pe lângă aceste strategii, vom aborda şi câteva tehnici suplimentare, care pot fi de folos în anumite împrejurări. Vom învăţa relaxarea împreună cu copilul dumneavoastră, pentru a-i oferi o metodă concretă de a face faţă tensiunii şi vom discuta şi alte strategii de viaţă precum îmbunătăţirea abilităţilor sociale, a asertivităţii şi găsirea unor modalităţi de face faţă tachinării.

În tabelul de mai jos am enumerat o parte din factorii frecvent întâlniţi care s-ar putea să întreţină anxietatea copilului dumneavoastră. În dreptul fiecăruia, am trecut tehnicile pe care vă vom ajuta să le explicaţi copilului dumneavoastră pentru a combate fiecare dintre aceşti factori care generează anxietate. Tocmai acest set de tehnici combinate va fi cel mai eficient mod de a vă învăţa copilul să îşi depăşească temerile.

Factor de menţinere a anxietăţii	Tehnică de ameliorare
Gândire extremistă	Gândire realistă
Dificultate de a face faţă situaţiilor	Relaxare
Stil parental protector	Management adecvat al educaţiei copiilor
Comportamente de evitare	Testarea realităţii
Dificultate de a interacţiona cu ceilalţi	Abilităţi sociale
Lăsare în voia celorlalţi	Asertivitate

Nu toate aceste strategii vor fi necesare pentru fiecare copil în parte. În general, cu cât problema este mai amplă şi generală, cu atât va fi nevoie de mai multe strategii. În cazul fricilor mai simple şi mai specifice, doar una sau două tehnici vor fi suficiente (în special abordarea sistematică a situaţiilor, denumită şi testarea realităţii, discutată în capitolul 6). Tehnicile concrete pe care veţi ajunge să le folosiţi depind de dumneavoastră şi de copilul dumneavoastră. Noi considerăm că aceste tehnici vi se vor părea justificate, practice şi utile pentru a vă ajuta copilul să îşi controleze temerile. Vom descrie câteva exemple de programe concrete în capitolul 8.

Capitolul 2

Cum influențează gândurile si emoțiile anxietatea?

Obiectivele capitolului

În acest capitol veţi învăţa:

- câteva metode pentru a vă ajuta copilul să înceapă acest program.
- cum să vă învăţaţi copilul să înţeleagă şi să identifice stările anxioase
- cum să vă ajutaţi copilul să înţeleagă modul în care anxietatea afectează corpul
- cum să vă ajutaţi copilul să identifice gândurile anxioase

Cum să vă motivați copilul să înceapă acest program

Poate fi dificil să convingeţi un copil anxios să încerce ceva nou. De obicei, asemenea copii se aşteaptă la ce e mai rău şi se tem atunci când trebuie să facă ceva ce nu au mai încercat niciodată. S-ar putea simţi îngrijoraţi că programul

va fi prea dificil sau că vor fi nevoiţi să facă lucruri de care le este frică, pe care nu se mai simt în stare să le facă. De asemenea, cei mai mulţi copii anxioşi doresc să pară perfecţi în ochii părinţilor şi de aceea s-ar putea să le fie greu să-şi recunoască limitele. Totuşi, copilul dumneavoastră este probabil conştient de cât de neplăcut este să te simţi anxios şi foarte probabil că ar prefera să scape de anxietate.

Este nevoie de muncă susţinută şi de dedicare pentru a finaliza exerciţiile de management al anxietăţii din această carte. De aceea, este important să beneficiaţi de toată cooperarea din partea copilului dumneavoastră. Mai mult decât atât, el trebuie să fie motivat să se schimbe.

O bună metodă de a încuraja cooperarea şi motivarea copilului dumneavoastră este aceea de a discuta despre aspectele negative ale stărilor de anxietate şi despre beneficiile pe care le-ar putea obţine dacă ar învăţa să îşi controleze anxietatea. Începeţi prin a elabora împreună cu copilul dumneavoastră o listă de moduri în care anxietatea îi afectează viaţa. Cu alte cuvinte, care sunt lucrurile pe care anxietatea îl opreşte să le facă şi în ce fel îl face să se simtă neplăcut? Folosiţi spaţiul alocat în tabelul de mai jos. Puteţi să includeţi lucruri precum afectarea prieteniilor, a temelor de casă, a sportului, a participării la cercuri tematice şi a ieşirilor în oraş. Puteţi include de asemenea faptul că anxietatea generează teamă, tristeţe, plâns şi certuri. Completarea unei asemenea liste poate demonstra copiilor modul în care temerile şi îngrijorarea le controlează viaţa.

Frica mă face să....	Frica nu mă lasă să...
Când nu îmi va mai fi frică mă voi simţi...	Când nu îmi va mai fi frică voi putea să...

Următorul pas este completarea unei alte liste, de această dată prin enumerarea schimbărilor care vor apărea în viaţa copilului dumneavoastră atunci când el nu va mai fi anxios. Care sunt lucrurile pe care le va putea face? Unde va putea să meargă? Cum se va putea simţi? Din nou, am alocat un spaţiu şi pentru această listă; puteţi să o re-scrieţi pe o tablă sau pe o foaie mare de hârtie. Se recomandă ca varianta finală a acestei liste să fie decorată de copilul dumneavoastră şi afişată într-un loc unde poate fi văzută de amândoi pe tot parcursul programului.

Nu uitaţi că acest program nu va elimina toate anxietăţile normale, de apărare, pe care orice copil le poate simţi în anumite situaţii (de exemplu teama de a înainta pe o alee întunecată). În schimb, programul îşi propune să îl înveţe deprinderi de a face faţă anxietăţii excesive, care îl împiedică pe copilul dumneavoastră să facă lucruri pe care le observă la alţi copii şi pe care i-ar plăcea să le facă şi el.

Ar fi de asemenea indicat să discutaţi cu copilul dumneavoastră despre orice temere pe care o are referitor la parcurgerea acestui program. Câteva dintre aspectele importante care trebuie menţionate sunt:

- Este normal să se simtă temător şi sunt mulţi alţi copii care se simt exact la fel.
- Veţi parcurge acest program împreună – veţi fi implicat alături de el în fiecare pas de pe parcursul acestuia.
- Copilul dumneavoastră nu va fi forţat să facă nimic din ceea ce nu va dori să facă.
- Noile abilităţi vor fi învăţate pas-cu-pas.
- Programul va fi interesant şi va include şi câştigarea de recompense.

Cum să beneficiați la maxim de pe urma programului

Pe măsură ce parcurgeţi programul, veţi observa că fiecare pas include mai multe tabele sau fişe de lucru pe care dumneavoastră şi copilul dumneavoastră va trebui să le completaţi. Le-am inclus deoarece, din experienţa noastră, aceasta este cea mai bună metodă pentru ca părinţii şi copiii să îşi urmărească obiectivele pentru săptămâna respectivă. Pentru a beneficia la maxim de pe urma acestui program este foarte important ca aceste fişe de lucru să fie completate în mod regulat de către copilul dumneavoastră. Răsplătiţi-vă copilul pentru efortul de a completa fişele de lucru prin încurajări sau prin manifestare de interes faţă de ceea ce a scris. Majoritatea copiilor apreciază timbrele, bulinele mici sau jetoanele pe care le pot ulterior transforma în recompense mai mari. Dacă îi oferiţi copilului dumneavoastră o stea sau o bulină de fiecare dată când completează cu succes un tabel sau un exerciţiu, aceasta devine o bună modalitate de a face programul interesant şi de a vă motiva copilul să continue. Totuşi, atenţia şi interesul acordat, precum şi laudele dumneavoastră, sunt cele mai eficiente recompense şi cele mai bune metode de a vă motiva copilul. Vom discuta pe parcurs mai pe larg despre utilizarea recompenselor.

Să învățăm despre diferite stări afective

Mulţi copii întâmpină dificultăţi în denumirea stărilor afective şi în descrierea diferenţelor dintre diferitele stări emoţionale. Un pas important înainte de a trece la învăţarea metodelor de a controla anxietatea este să vă asiguraţi de faptul că fiul sau fiica dumneavoastră înţelege diferitele emoţii şi modul în care se deosebesc sau se aseamănă acestea.

Pe pagina următoare am inclus un număr de feţe care reprezintă diferite expresii emoţionale. Arătaţi copilului dumneavoastră imaginile şi cereţi-i să descrie cum se simte persoana respectivă. Nu există răspunsuri corecte - scopul este acela de a-l învăţa pe copilul dumneavoastră să identifice o serie de trăiri afective. Poate fi distractiv să îl convingeţi pe copil să imite diferitele emoţii. Dacă şi restul familiei este dispusă să participe, puteţi face un set de cartonaşe sau bucăţi de hârtie cu diferite stări afective scrise pe ele, pentru ca apoi fiecare persoană să aleagă, pe rând, un cartonaş şi să mimeze acea emoţie fără să folosească cuvinte. Ulterior, ceilalţi membri ai familiei vor încerca să ghicească emoţia respectivă cât mai rapid.

Pentru copiii mai mari, aţi putea să descrieţi o serie de diferite situaţii (de exemplu câştigarea unui premiu, pierderea unui portmoneu, etc.) şi să le cereţi să spună cum s-ar simţi în situaţia respectivă. Aţi putea să concepeţi un joc în care să îi cereţi copilului dumneavoastră să numească un număr cât mai mare de emoţii similare (de exemplu speriat, neliniştit, timid, îngrijorat, etc.).

Cum te simți astăzi?

Instrucţiuni: Numeşte emoţia de pe fiecare dintre feţele de mai jos: tristă, îngrijorată, furioasă, speriată, relaxată

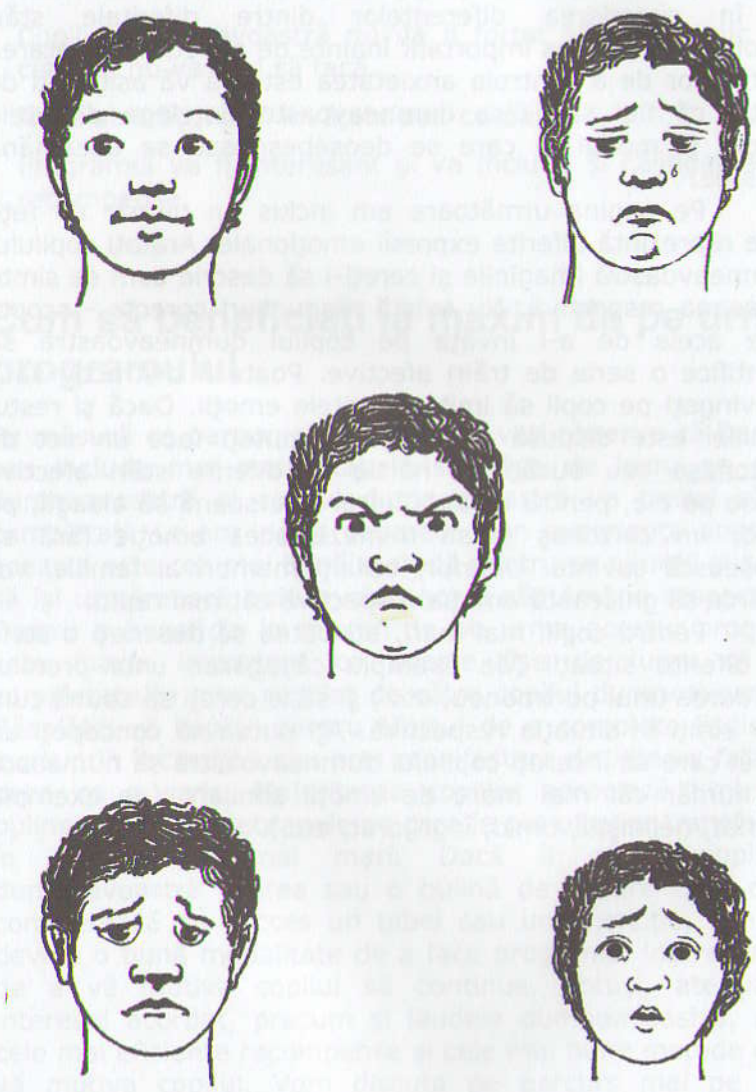


Figura 2.1 Numirea diferitelor emoţii

Scala de îngrijorare

Următorul pas este să îl învăţaţi pe copilul dumneavoastră cum să îşi măsoare emoţiile. Acest lucru e important pentru a-l ajuta să înţeleagă faptul că emoţiile nu apar „din senin". În plus, faptul că va reuşi să distingă între diferite grade de teamă se va dovedi util ulterior pe parcursul programului.

Folosim scala de îngrijorare pentru a evidenţia nivele sau grade diferite de anxietate. Termometrul imaginat pentru acest exerciţiu foloseşte o scală de la 0 la 10, pe care diferitele nivele de anxietate sunt marcate de la 0 (foarte relaxat) la 10 (foarte îngrijorat). Aceasta este o estimare personală; fiecare va avea percepţii diferite pentru situaţii diferite. Ceea ce contează este ca fiul sau fiica dumneavoastră să înveţe să conştientizeze faptul că anxietatea nu este o stare tip „totul sau nimic", ci una care variază în intensitate.

Arătaţi copilului dumneavoastră scala de îngrijorare şi explicaţi-i cum se aplică. Apoi cereţi să vă arate care numere corespund cel mai bine gradului de anxietate pe care îl resimte în diferite situaţii. Puteţi include situaţii ca jocul cu un prieten, apariţia unui câine mic sau a unuia mare, a sta în pat cu lumina stinsă, o prezentare publică la şcoală sau apariţia unui păianjen mare pe perete.

Pentru a exersa şi a forma un obicei din asta, e recomandat să vă întrebaţi copilul cât de anxios se simte în diferite situaţii de pe parcursul zilei. Acest lucru îl va ajuta să devină mai conştient de gradele de anxietate pe care le resimte şi va ajuta la crearea unui limbaj comun în ce priveşte descrierea anxietăţii copilului (de exemplu „Mă simt cam pe la 4 acum" sau „Sunt pe la 7 în momentul ăsta").

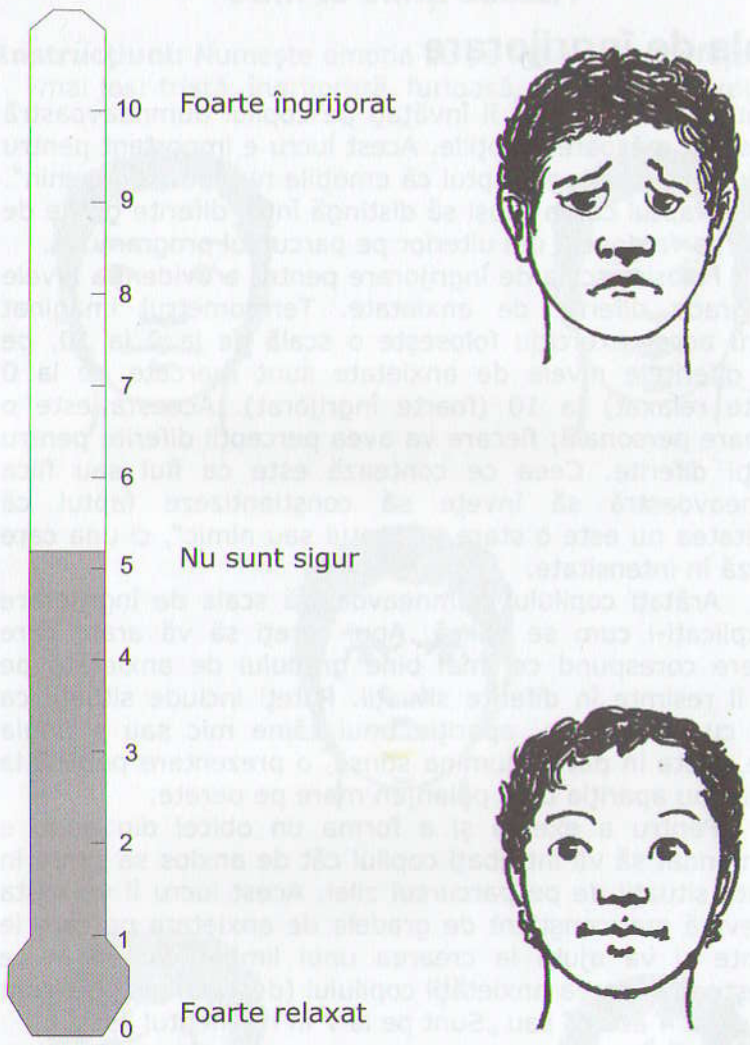


Figura 2.2 Scala de îngrijorare

Cum este afectat copilul dumneavoastră de anxietate

În capitolul anterior, v-am descris modul în care anxietatea afectează o persoană. Am discutat despre faptul că anxietatea afectează trei aspecte distincte ale unei persoane - corpul, comportamentul şi gândurile acesteia. Este important ca şi copilul dumneavoastră să înţeleagă această lecţie şi să devină conştient de modul în care este afectat de anxietate.

Modul în care anxietatea afectează corpul

Când ne speriem, corpul nostru trece prin multe schimbări, inclusiv un ritm crescut al bătăilor inimii, al ritmului respiraţiei, transpiraţie, nesiguranţă în picioare, tensiune musculară şi diverse alte reacţii. Puteţi începe să îl învăţaţi pe copilul dumneavoastră despre aceste schimbări prin a-i cere să se gândească la animale speriate, de exemplu la o pisică. Întrebaţi-l ce schimbări fizice s-ar petrece dacă o pisică adormită s-ar trezi brusc cu un câine în faţa ei (de exemplu i s-ar ridica blana, ar face ochii mari, corpul i s-ar încorda şi ar avea o expresie speriată). Apoi cereţi-i copilului dumneavoastră să se gândească cum anume se simte propriul său corp în momentele în care este anxios. O bună metodă de a face acest lucru este de a-i cere copilului să îşi deseneze părţile corpului care sunt afectate de frică sau de îngrijorare. Am alăturat o imagine cu un contur al unui corp, pe care copilul dumneavoastră îl poate folosi pentru a indica unde anume îl afectează anxietatea. Puteţi să optaţi pentru mărirea acestei imagini, astfel încât copilul dumneavoastră să o poată decora şi agăţa la vedere. O alternativă distractivă este aceea de a utiliza o coala uriaşă de hârtie şi de a-i cere copilului dumneavoastră să se întindă peste ea. Apoi trasaţi pe hârtie conturul copilului dumneavoastră cu un creion. Copilul dumneavoastră poate ulterior folosi acest „portret" personal pentru a-l colora şi a indica unde anume şi cum îl afectează anxietatea.

Instrucţiuni: Încercuieşte sau indică printr-o săgeată schimbările care apar în corpul tău atunci când eşti neliniştit.

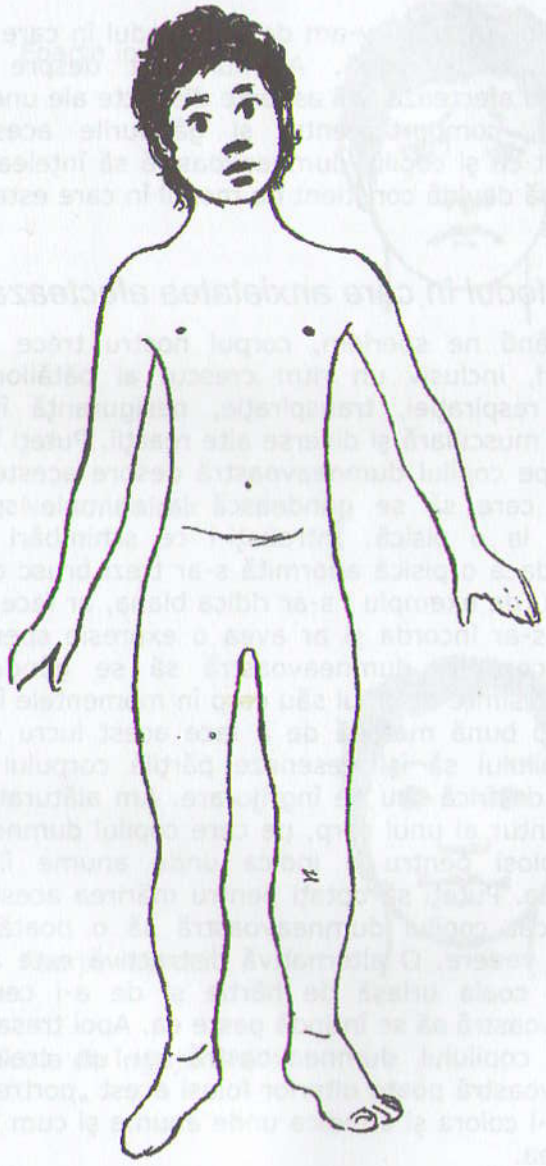


Figura 2.3 Cum se simte corpul meu atunci când sunt îngrijorat?

Modul în care anxietatea afectează gândurile

Este extrem de important ca fiul sau fiica dumneavoastră să devină mai conştient / ă de gândurile sau convingerile sale anxioase. Prin intermediul acestui program, copilul dumneavoastră va învăţa că anumite stări afective sunt asociate cu anumite gânduri şi că stările de anxietate tind să fie acompaniate de gânduri despre pericole. În plus, copilul dumneavoastră trebuie să înceapă să conştientizeze lucrurile rele specifice la care tinde să se gândească.

Am inclus o serie de desene care reprezintă diferite stări afective. Arătaţi copilului dumneavoastră fiecare dintre acestea şi cereţi-i să numească gândurile care ar putea să le treacă prin minte personajelor în fiecare situaţie. Încercaţi să îl ghidaţi să identifice gânduri referitoare la ce anume s-ar putea întâmpla şi nu doar simple descrieri ale trăirilor personajelor. De exemplu, un gând de genul „asta mă va durea" este potrivit, pentru că descrie un rezultat neplăcut la care se aşteaptă persoana în timp ce aşteaptă neliniştită să îi fie administrată o injecţie (spre deosebire de un gând de genul „mi-e frică", ceea ce nu face altceva decât să descrie trăirea anterioară situaţiei anticipate).

Figura 2.4

Figura 2.4 (continuare)

Probabil unul dintre cele mai dificile lucruri pentru copii în această parte a programului este să învețe diferența dintre gânduri și emoții, așadar ar fi bine să nu se creeze confuzie între acestea. Ați putea să-i evidențiați copilului dumneavoastră faptul că trăirile afective precum frica, îngrijorarea, timiditatea sau anxietatea sunt însoțite de gânduri negative pe care le denumim „îngrijorări". Conceptul de îngrijorare va fi important în capitolul următor.

Următorul pas al programului este să îi ajutăm pe copii să înțeleagă că există o legătură între situația concretă, gândurile lor și modul în care se simt. Pentru a realiza acest lucru, îi puteți descrie copilului niște situații și să îl întrebați ce anume ar gândi și ce ar simți el. În acest fel îi puteți demonstra copilului dumneavoastră că anumite gânduri și emoții sunt relaționate. Puteți folosi fișa de lucru cu „Relația dintre gânduri și emoții" pe care am alăturat-o. Copiați fișa în mai multe exemplare pentru a putea lua în considerare mai multe exemple. În cele ce urmează, vom prezenta un exemplu de completare a fișei:

Începeți prin a-i cere copilului dumneavoastră să se gândească la o situație în care s-a simțit cu adevărat fericit și relaxat. Sugerați să își amintească unde era, cu cine era și ce făcea. Apoi cereți-i copilului dumneavoastră să își amintească ce anume gândea sau ce anume își spunea lui însuși în mintea sa. Se prea poate ca acest lucru să fie greu de reamintit dacă situația s-a petrecut cu mult timp în urmă. Dacă nu își poate reaminti ce anume gândea, încercați împreună să ghiciți ce ar fi putut gândi el în situația dată. Scrieți răspunsul în căsuța cu „ce gândeam". Pe urmă cereți-i copilului dumneavoastră să indice cum anume se simțea. Scrieți răspunsul în căsuța cu „ce simțeam". La final, cereți-i copilului dumneavoastră să estimeze cât de puternică era starea afectivă, folosind scala.

Apoi repetați exercițiul de mai sus gândindu-vă la o situație în care copilul dumneavoastră s-a simțit foarte îngrijorat sau speriat. Țineți minte, exersarea este esențială, așa că faceți mai multe fotocopii ale acestei fișe de lucru și încercați să repetați exercițiul folosind mai multe exemple de situații.

Relația dintre gânduri și emoții

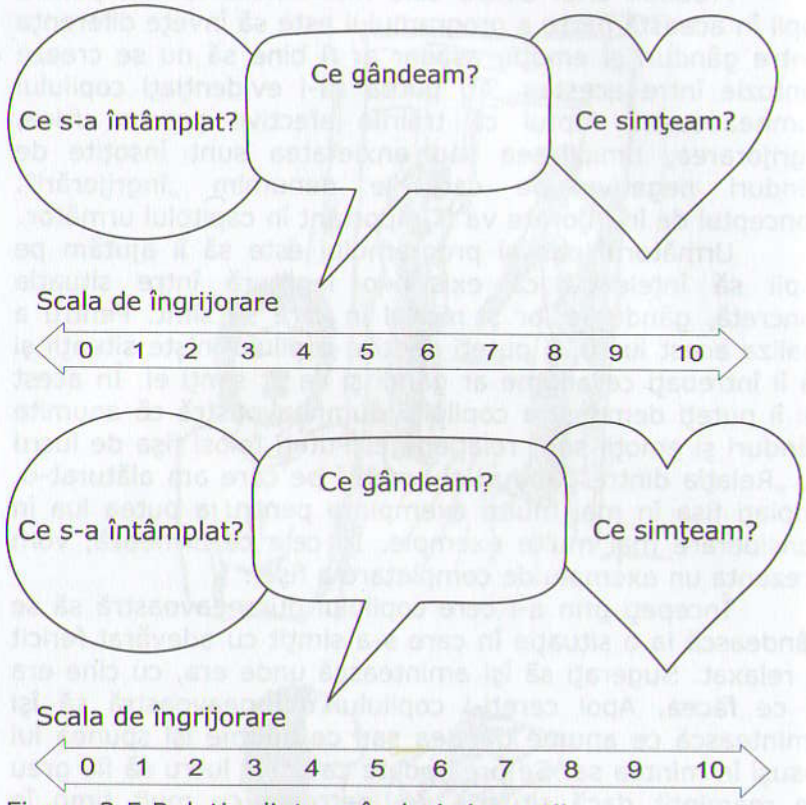


Figura 2.5 Relația dintre gânduri și emoții

Cum afectează anxietatea comportamentul

Este indicat să îl determinați pe copilul dumneavoastră să se gândească la modul în care se comportă atunci când este anxios. Comportamentul s-ar putea să includă diferite moduri de a evita sau evada din situația care îi produce frică, dar poate de asemenea să includă și alte comportamente precum agitația, lovirea celor din jur, accesele de isterie, cererea de ajutor sau roaderea unghiilor. Din nou, cea mai bună metodă este să le cerem copiilor să se gândească la ultimele situații în care au fost îngrijorați sau speriați și să-i determinăm să se gândească la toate acțiunile pe care le-au făcut.

Exersați învățarea relației dintre gânduri și îngrijorare

După cum am menționat deja, este important pentru copilul dumneavoastră să învețe să fie mai conștient de propriile tipare de manifestare a anxietății. Din moment ce vă veți asista copilul pe parcursul acestui program, ar fi bine ca și dumneavoastră să învățați mai multe despre aceste tipare. Puteți să faceți acest lucru prin a-i cere copilului dumneavoastră să își noteze fricile timp de una sau două săptămâni, până când reușește să adune o serie de exemple.

Fișa de lucru cu „Relația dintre gânduri și emoții" de pe pagina anterioară poate fi utilă pentru notarea progresului făcut de copilul dumneavoastră. S-ar putea să fie nevoie să faceți mai multe copii ale acestei pagini pentru a o folosi pe tot parcursul programului. Copilul dumneavoastră ar trebui să o completeze de câte ori se simte anxios, îngrijorat, timid sau speriat, chiar și doar foarte puțin. Asta se poate întâmpla de mai multe ori pe zi sau doar o dată pe zi. Însă ar fi bine să vă încurajați copilul să completeze fișa măcar o dată pe zi. Fișa le cere copiilor să noteze situația care i-a speriat, gândurile din momentul respectiv, cum s-au simțit (de exemplu speriați, îngrijorați, timizi, neliniștiți, etc.) și gradul de frică sau de îngrijorare (utilizând scala de îngrijorare).

În cazul în care copilul dumneavoastră este mai micuț (în jur de șase până la opt ani), probabil că va trebui să vă implicați destul de mult în a-l ajuta să completeze această fișă. Copiilor mai mari li se poate acorda încredere în privința completării fișei, însă totuși trebuie ajutați să nu uite să o completeze. Fișa ar trebui lăsată undeva la vedere, pentru a le reaminti copiilor să o completeze în fiecare zi. Nu uitați că este foarte important să lăudați și să vă răsplătiți copilul pe parcursul săptămânii pentru că a completat fișa de lucru.

Rezumat

- Înainte de a începe exerciţiile, va fi important să vă motivaţi copilul să îşi depăşească anxietatea.
- Pentru majoritatea copiilor programul pare interesant, iar laudele, atenţia şi chiar şi unele recompense materiale pot să contribuie la încurajarea copilului dumneavoastră.
- Dumneavoastră şi copilul va trebui să exersaţi în mod regulat şi să ţineţi evidenţa progresului pe tot parcursul programului.
- Copilul dumneavoastră va trebui să înveţe să îşi estimeze gradul de anxietate pe o scală de la 0 la 10.
- Copilul dumneavoastră trebuie să înveţe cum anume îi influenţează anxietatea corpul, gândurile şi comportamentele.
- Copilul dumneavoastră trebuie să înveţe mai ales că anumite gânduri sunt relaţionate cu anumite emoţii.

Capitolul 3

Să învățăm să gândim realist

Obiectivele capitolului

La sfârşitul acestui capitol, veţi înţelege mai bine:

- Relaţia dintre evenimente, gânduri şi stări afective
- Importanţa gândurilor în producerea anxietăţii copilului dumneavoastră
- Modalităţile de a-l ajuta pe copilul dumneavoastră să îşi schimbe gândurile nerealiste prin analizarea dovezilor

A învăţa să gândeşti mai realist este o strategie extrem de utilă în controlul anxietaţii pentru orice persoană, fie ea adult sau copil. Acest lucru reprezintă o parte utilă în cadrul programului destinat copilului dumneavoastră. Cu toate acestea, nu este o tehnică uşor de folosit în mod corect, chiar şi în cazul adulţilor. De aceea, pentru a putea să vă ajutaţi cu adevărat copilul să folosească această deprindere, este recomandat să învăţaţi să o folosiţi şi dumneavoastră. Din acest motiv, am conceput acest capitol în două părţi. În prima parte ne propunem să vă familiarizăm cu ideile şi metodele de gândire realistă pentru a înţelege cum funcţionează. Deoarece este o tehnică mai complexă, vă recomandăm să folosiţi gândirea realistă în viaţa dumneavoastră o perioadă, pentru a vă ajuta în orice

situaţie de îngrijorare, stres sau mânie. Aplicând-o în practică în acest mod veţi înţelege mai bine cum funcţionează gândirea realistă. În cea de-a doua parte a capitolului vă învăţăm cum să predaţi metoda gândirii realiste copilului dumneavoastră. Vom face acest lucru prin folosirea unei forme simplificate a tehnicii învăţate deja de dumneavoastră.

Relaţia dintre evenimente, gânduri şi emoţii

Majoritatea oamenilor cred că evenimentele care se întâmplă în jurul lor le determină stările afective. Cu alte cuvinte, dacă vi se întâmplă un anumit eveniment, atunci anumite trăiri afective sunt un rezultat inevitabil al acestui fapt. De exemplu, de câte ori nu aţi spus „M-ai enervat atât de tare" sau „Zgomotul acela m-a speriat"? Cu toate acestea, evenimentele exterioare precum schimbarea luminii la semafor sau o altă persoană nu pot fi în totalitate responsabile pentru stările dumneavoastră emoţionale. O metodă bună pentru a înţelege acest lucru este să ne dăm seama de faptul că două persoane diferite pot trece prin exact aceeaşi situaţie şi totuşi se pot simţi foarte diferit. Mai mult, aceeaşi persoană poate trece prin aceeaşi situaţie la momente diferite în timp şi poate să se simtă diferit de fiecare dată. De ce oare?

Răspunsul este oferit de conţinutul ideilor, gândurilor sau al dialogului dumneavoastră interior – cu alte cuvinte, ce simţiţi depinde de modul în care dumneavoastră interpretaţi situaţia respectivă, de ceea ce vă spuneţi cu privire la acea situaţie sau eveniment. După cum veţi observa din exemplele următoare, interpretarea situaţiei sau a evenimentului determină modul în care vă veţi simţi referitor la acea situaţie sau eveniment.

Imaginaţi-vă că atât soţia lui Adrian, cât şi cea a lui Mihai au mers la film şi la întoarcerea acasă au întârziat ambele câte o oră. Adrian îşi spune că soţia lui probabil a decis să meargă la o cafea cu prietena ei (aceasta este interpretarea sa asupra situaţiei). Ca urmare a acestei interpretări, el nu este îngrijorat cu privire la soarta ei, ci

doar uşor iritat că ea nu s-a gândit să îl sune şi să îl anunţe. Mihai, pe de altă parte, îşi spune că soţia sa trebuie să fi suferit un accident de maşină (aceasta este interpretarea dată de el situaţiei). Ca urmare directă a acestei interpretări, el este foarte îngrijorat.

Acest exemplu demonstrează clar faptul că nu situaţia în sine (întârzierea soţiei) determină starea emoţională a fiecăruia dintre bărbaţi. Dimpotrivă, interpretarea sau gândurile sunt cele care sunt responsabile de reacţiile diferite. Evenimentul poate avea un rol declanşator, însă starea emoţională produsă de acel element declanşator depinde de modul în care persoana interpretează evenimentul. Haideţi să examinăm un alt exemplu în care putem vedea cum aceeaşi persoană are trăiri emoţionale diferite, aparent ca reacţie la aceeaşi situaţie.

Lavinia se întoarce de la serviciu după o zi dificilă, se simte obosită şi irascibilă. Ajunge acasă exact când soţul ei, Emil, îl hrăneşte pe fiul lor cel mic, Cristi. În momentul în care Emil iese din cameră pentru câteva minute, Cristi începe să se joace cu mâncarea şi, râzând, ridică brusc bolul şi îşi toarnă toată mâncarea pe cap. Lui Emil i se pare foarte amuzant, însă Lavinia e furioasă că s-a făcut mizerie. Într-o altă seară, se întâmplă exact acelaşi lucru, dar de data aceasta Lavinia tocmai a fost promovată la serviciu şi este într-o dispoziţie foarte bună. De data aceasta, când Cristi îşi toarnă bolul în cap, Laviniei se pare că e cel mai amuzant lucru din lume şi râde şi ea. Se poate observa cum două dispoziţii afective diferite sunt declanşate de aceeaşi împrejurare, dar de data aceasta schimbarea de atitudine este la aceeaşi persoană. Diferenţa este rezultatul a ceea ce se petrece în mintea Laviniei. În primul caz, Lavinia se gândeşte la mizerie şi la deranj şi se enervează. În celălalt caz, Lavinia se gândeşte la cât este de drăguţ copilul ei, la cât de bine se distrează împreună şi în consecinţă se simte bine.

Deşi este tentant să credem că o împrejurare în sine determină felul în care reacţionăm la ea, în realitate convingerile şi gândurile noastre, bazate pe interpretarea situaţiei respective, sunt cele care determină în mod direct felul în care reacţionăm. Pe măsură ce îl ghidaţi pe copilul dumneavoastră de-a lungul acestui program, încercaţi să vă

reamintiţi atât dumneavoastră, cât şi copilului, că stările noastre emoţionale nu sunt determinate direct de lucrurile care se petrec în jurul nostru. Dimpotrivă, sentimentele şi emoţiile noastre sunt rezultatul direct al modului în care interpretăm sau ne gândim la evenimente şi situaţii.

EVENIMENT → GÂNDURI / INTERPRETARE → EMOŢII

Două erori frecvente de gândire

Majoritatea celor care se îngrijorează frecvent sau se simt stresaţi au tendinţa să facă două tipuri de erori în modul lor de gândire. În primul rând, supraestimează probabilitatea ca evenimentele neplăcute să aibă loc. În al doilea rând, presupun adesea că rezultatul sau consecinţele evenimentelor de care se tem vor fi catastrofale şi de nesuportat.

Supraestimarea probabilității

O persoană anxioasă crede că este foarte probabil să i se întâmple lucruri rele, chiar dacă acest lucru nu este neapărat adevărat. Imaginaţi-vă de exemplu o persoană foarte timidă care trebuie să se ridice în picioare şi să ţină un discurs la o nuntă. Foarte probabil va gândi „sunt convins/ă că voi spune ceva nepotrivit". Există desigur o oarecare minimă probabilitate să ajungă să spună ceva nepotrivit. În realitate totuşi, probabilitatea de a spune ceva total nepotrivit la o nuntă este destul de mică. Gândirea de genul *„voi spune cu siguranţă* ceva nepotrivit" implică 100% - adică gândul că sigur va spune ceva nepotrivit. Este evident că are loc o supraestimare.

În mod similar, dacă ajungeţi târziu acasă, copilul dumneavoastră se va speria dacă se gândeşte că „mama şi tata au avut un accident". Dar acest gând implică din nou siguranţă 100% - mama şi tata au suferit *cu certitudine* un accident. Deşi există mici şanse să fi avut loc un accident, realitatea este că e destul de puţin probabil să se fi întâmplat aşa ceva. Aşadar, atunci când copilul dumneavoastră se gândeşte că ceea ce crede el este o certitudine, de fapt face o supraestimare care doar amplifică anxietatea.

Supraestimarea consecințelor

Viaţa li se pare adesea foarte periculoasă oamenilor stresaţi. Aceştia nu numai că au impresia că e foarte probabil să li se întâmple lucruri neplăcute, dar mai cred şi că dacă acele lucruri se întâmplă cu adevărat, consecinţele vor fi absolut catastrofale şi insuportabile.

E interesant faptul că majoritatea celor care se aşteaptă la ce e mai rău nu sunt conştienţi care este de fapt acel lucru de care se tem. Cu alte cuvinte, nu şi-au pus niciodată întrebarea „Care este cel mai rău lucru care se poate întâmpla? Aş fi oare în stare să îl suport dacă s-ar întâmpla?". De exemplu, imaginaţi-vă că sunteţi în drum spre o întâlnire. Sunteţi în maşină, blocat în trafic şi vă gândiţi „O, nu! Voi întârzia foarte mult". Ca parte a acestui gând, dumneavoastră vă imaginaţi că a întârzia e cu adevărat groaznic. Cu alte cuvinte „Voi întârzia şi acesta va fi sfârşitul lumii". Dar dacă v-aţi pune întrebarea „Dacă voi întârzia, ce se va întâmpla cu adevărat? Pot oare să fac faţă acelui lucru?", probabil aţi afla că a întârzia nu e atât de tragic precum credeaţi.

Ca să luăm un alt exemplu, imaginaţi-vă că fiul sau fiica dumneavoastră este foarte speriat/ă să nu greşească la temele de casă. Ca parte a acestei temeri, el/ea se gândeşte probabil că dacă face vreo greşeală va fi „sfârşitul lumii". Deşi este posibil ca profesorul să îi facă o observaţie cu privire la temă, acest lucru probabil nu va avea nici o consecinţă gravă. Exemplul evidenţiază cel de-al doilea tip de problemă în gândire: supraestimarea consecinţelor evenimentelor.

Schimbarea convingerilor

Emoţiile noastre sunt rezultatul direct al intepretării oferite unei situaţii, iar persoanele anxioase au tendinţa de a supraestima probabilitatea de a se întâmpla ceva rău. Prin urmare, anxietatea poate fi controlată dacă modificăm aceste convingeri.

Înainte de a merge mai departe, trebuie să menţionăm o limitare importantă. Nimeni nu poate să-şi controleze gândurile şi convingerile 100% şi nimeni nu va

putea să îşi controleze emoţiile 100%. Nu acest lucru ne propunem să îl atingem. Scopul este să vă învăţăm cum să vă ajutaţi copilul să îşi modifice asemenea convingeri extreme într-o anumită măsură. Dacă reuşim să facem asta, copiii vor putea la rândul lor să îşi reducă întrucâtva emoţiile extreme. Acesta este un mic pas pe drumul pe care vor a învăţa să îşi depăşească anxietatea.

Soluţia pentru reducerea anxietăţii extreme este să învăţăm să ne schimbăm convingerile din unele extreme în unele mai puţin extreme. De exemplu, în loc să gândim că „Partenerul meu de viaţă a avut un accident de maşină şi a fost ucis", e mai util să gândim la modul „Există posibilitatea ca partenerul meu să fi avut un accident de maşină, însă este mai probabil să existe un alt motiv pentru care întârzie. Şi chiar dacă a suferit un accident, probabil că nu este unul grav." Dacă aţi fi convins de cel de-al doilea gând, anxietatea dumneavoastră ar fi mai redusă.

Cheia schimbării emoţiilor este gândirea. Cu alte cuvinte, este inutil să vă spuneţi pur şi simplu că „Partenerul meu n-a fost ucis într-un accident de maşină" dacă nu credeţi ceea ce vă spuneţi. Trebuie să credeţi realmente că este adevărat gândul mai puţin extrem. Din fericire, în cele mai multe cazuri aşa şi este, ceea ce face să fie mai uşor să ne gândim la varianta mai puţin extremă. În majoritatea situaţiilor din viaţă, gândul cel extrem, catastrofal, pur şi simplu nu este cel mai realist. De regulă, gândul cel mai puţin extrem este cel care se dovedeşte mai realist. De aceea, tehnica aceasta se numeşte „gândire realistă" (observaţie: atunci când o explicaţi copilului dumneavoastră, aţi putea să o denumiţi „gândirea de detectiv", pe care o vom descrie mai târziu în acest capitol). Majoritatea persoanelor anxioase tind să gândească în termeni nerealişti. Învăţând să gândească mai realist ei învaţă să îşi controleze anxietatea.

Desigur că o observaţie care trebuie făcută aici este faptul că uneori în viaţă se întâmplă şi lucruri care sunt într-adevăr neplăcute. În asemenea situaţii este normal şi potrivit să fim anxioşi. Scopul, aşadar, nu este acela de a vă învăţa copilul să nu fie niciodată anxios. Mai degrabă, îl puteţi învăţa metode de a-şi gestiona anxietatea în majoritatea timpului, atunci când aceasta este excesivă şi nepotrivită vis-à-vis de situaţia reală.

Examinarea dovezilor

Cheia schimbării gândurilor este să credeţi cu adevărat în noile gânduri. Adică să vă convingeţi că ideea dumneavoastră iniţială pur şi simplu nu este adevărată. Vom realiza acest lucru prin a examina dovezile reale. Cu alte cuvinte, trebuie să deveniţi un fel de detectiv sau cercetător în ceea ce priveşte viaţa dumneavoastră şi să examinaţi dovezile care stau la baza fiecărui gând negativ de care sunteţi convins. În cazul copiilor, vom vorbi despre „gândirea de detectiv" şi în cele ce urmează vă vom arăta cum să vă învăţaţi copilul să gândească la fel ca un detectiv.

Pentru a gândi ca un detectiv în cazul dumneavoastră, iată ce trebuie să faceţi. De fiecare dată când simţiţi că sunteţi stresat, anxios sau îngrijorat, trebuie să vă întrebaţi „Ce lucru negativ mă aştept să se întâmple?" sau „Ce anume cred că va merge rău acum?". Răspunsul la această întrebare vă ajută să identificaţi gândul sau convingerea dumneavoastră negativă. De exemplu, imaginaţi-vă că mergeţi pe stradă şi treceţi pe lângă un coleg de serviciu. Dumneavoastră îi zâmbiţi când treceţi pe lângă el, dar el nu vă răspunde la zâmbet. Începeţi să vă îngrijoraţi. În această situaţie va puteţi întreba „De ce mă simt aşa de supărat – care este lucrul negativ la care mă aştept?". Răspunsul dumneavoastră s-ar putea să fie „E clar că nu mă place". Aceasta este ideea dumneavoastră negativă.

După ce aţi identificat ideea negativă, trebuie să examinaţi dovezile care o susţin sau o infirmă. Există multe tipuri de dovezi pe care le puteţi examina şi fiecare gând analizat va necesita diferite tipuri de dovezi. Totuşi, există patru tipuri de dovezi comune pe care le folosim cel mai des:

1. *Experienţele din trecut.* Una dintre cele mai simple surse de dovezi este să vă întrebaţi cât de des aţi mai fost într-o situaţie similară şi în câte dintre acestea rezultatul a fost unul neplăcut. Nu uitaţi că trebuie să fiţi foarte sincer cu dumneavoastră – nu vă gândiţi doar la întâmplările neplăcute, luaţi în considerare fiecare dată când aţi fost într-o situaţie similară. De exemplu, v-aţi putea întreba „De câte ori în trecut s-a întâmplat ca o

cunoştinţă să nu îmi zâmbească şi în câte dintre acele situaţii s-a dovedit că persoana respectivă nu mă plăcea?".

2. *Informaţii generale.* Puteţi să obţineţi dovezi relevante şi prin analizarea informaţiilor generale cu privire la o situaţie sau o întâmplare. Aceste informaţii pot lua forma regulilor bunului simţ, a logicii, cunoştinţelor generale sau chiar a statisticilor oficiale şi a cercetărilor. De exemplu, v-aţi putea întreba „Oare oamenii zâmbesc către toată lumea care le zâmbeşte?" sau „Dacă cineva nu-mi răspunde la zâmbet înseamnă oare întotdeauna că acea persoană nu mă place?"

3. *Explicaţii alternative.* O strategie utilă este aceea de a vă gândi la alte explicaţii posibile pentru întâmplarea respectivă. Interpretarea negativă pe care aţi dat-o dumneavoastră ar putea fi una dintre explicaţii, dar mai sunt oare şi altele? De exemplu, v-aţi putea gândi că motivul pentru care colegul dumneavoastră nu v-a zâmbit este că nu se simţea bine, sau că nu v-a văzut, sau pentru că nu v-a recunoscut în afara contextului de serviciu. În acest caz, avem cel puţin trei explicaţii întemeiate pentru care ar fi putut să nu vă zâmbească, în plus faţă de interpretarea dumneavoastră negativă. Aşadar interpretarea dumneavoastră negativă nu este o certitudine, ci doar una din alte patru posibilităţi.

4. *Inversarea rolurilor.* În fine, o sursă foarte bună de dovezi pentru anumite situaţii, mai ales cele interpersonale, este să inversăm mental situaţia. Prefaceţi-vă că sunteţi cealaltă persoană şi că el/ea este în locul dumneavoastră. Apoi întrebaţi-vă cum v-aţi simţi sau ce aţi gândi dacă rolurile ar fi inversate. De exemplu, aţi putea să vă întrebaţi „Dacă acest coleg mi-ar fi zâmbit primul, iar eu nu i-aş fi răspuns la zâmbet, ar fi fost oare din cauză că nu îl plac?". Să sperăm că acest tip de dovadă vă va ajuta rapid să vă daţi seama că există multiple explicaţii pentru care o persoană nu răspunde zâmbetului adresat de o altă persoană şi că este foarte puţin probabil să fie din cauză că nu o place.

Dacă analizăm în acest fel toate dovezile, vă veţi putea convinge că interpretarea dumneavoastră negativă („nu mă place") pur şi simplu nu este foarte probabilă sau cel puţin nu atât de probabilă pe cât v-aţi închipuit la început. Cu toate acestea, mai trebuie făcut încă un pas pentru a vă schimba convingerile.

După cum am menţionat anterior, persoanele anxioase tind să supraestimeze atât eventualitatea ca ceva rău să li se întâmple, cât şi răul pe care îl va produce acel lucru. Dovezile pe care le-am examinat până acum sunt utile în reducerea estimării probabilităţii. Dar cum rămâne cu consecinţele? Pentru a examina acest aspect trebuie să vă gândiţi la o ultimă întrebare „Ce s-ar întâmpla de fapt dacă lucrul cel neplăcut la care mă aştept să se întâmple s-ar întâmpla cu adevărat?". Această întrebare vă va ajuta să identificaţi două posibile tipuri de răspunsuri. O posibilitate este să ajungeţi la concluzia ca lucrul neplăcut pentru care vă îngrijoraţi nu este de fapt atât de neplăcut. Cealaltă posibilitate este să răspundeţi cu o altă convingere negativă. În această situaţie va trebui să examinaţi în modul prezentat anterior dovezile care stau la baza acelei convingeri.

De exemplu, v-aţi putea întreba: „Şi ce dacă acel coleg nu mă place?" Un posibil răspuns este „Cred că până la urmă nu-mi prea pasă". Dacă sunteţi convins de asta, veţi vedea cum enervarea dumneavoastră va scădea imediat. Pe de altă parte, s-ar putea să răspundeţi cu o consecinţă negativă, ca de exemplu „Dacă acest coleg nu mă place, atunci înseamnă că nimeni de la birou nu mă place". În acest caz aţi identificat un alt gând extrem şi ar trebui să treceţi la examinarea dovezilor care stau la baza lui. De exemplu aţi putea analiza logica frazei (doar pentru că o persoană nu vă place, înseamnă oare că nimeni nu vă place?) sau să priviţi în trecut (vi s-a întâmplat vreodată să nu fiţi plăcut de cineva şi să existe alte persoane care totuşi vă plăceau în acel moment?).

Nu este uşor să învăţăm să aplicăm gândirea realistă în viaţa noastră şi e nevoie de mult exerciţiu. Poate că în timp ce citiţi acest capitol vă spuneţi „De ce îmi spun autorii mie toate astea? Nu eu sunt cel care are probleme." Poate că aşa este, însă cu toţii avem nevoie de gândire realistă uneori. Cu toţii avem momente când ne enervăm sau

suntem stresaţi atunci când nu este cazul. În asemenea momente, faptul că am învăţat să gândim mai realist ne poate fi de ajutor. Dar va funcţiona doar dacă aţi învăţat bine tehnica şi dacă aţi exersat cu adevărat în momente în care nu sunteţi copleşit de emoţii. Însă cel mai important lucru este să învăţaţi să folosiţi gândirea realistă în relaţia cu copilul dumneavoastră. Copilul are cele mai multe şanse să înveţe să gândească mai realist dacă dumneavoastră şi celelalte persoane care îl îngrijesc folosesc gândirea realistă. Asta îl va ajuta să înveţe prin imitaţie, iar dumneavoastră veţi fi mai în măsură să vă ajutaţi copilul dacă ştiţi despre ce este vorba. De aceea, vă recomandăm cu tărie să exersaţi gândirea realistă alături de copilul dumneavoastră.

Cum să vă învățați copilul să gândească realist

Aspectele pe care le-am discutat nu sunt uşor de înţeles; în plus, e dificil de aplicat aceste principii propriilor gânduri şi convingeri. Aşadar, este normal să vă întrebaţi în acest moment cum anume vă veţi învăţa copilul să gândească realist. Soluţia este să îi predaşi copilului dumneavoastră o versiune simplificată a acestor principii.

La finalul parcurgerii acestui capitol, copilul dumneavoastră va trebui să înţeleagă bine unele aspecte importante. Aceste aspecte sunt subliniate prin exerciţii şi secţiuni pe care le veţi parcurge împreună cu copilul dumneavoastră. Totuşi, este de asemenea important să evidenţiaţi în mod repetat aceste aspecte de câte ori aveţi ocazia. Aspectele esenţiale sunt:

1. Gândurile sunt lucrurile pe care ni le spunem nouă înşine în mintea noastră.
2. Gândurile sunt importante pentru că determină emoţii şi acţiuni.
3. Gândurile pot fi calme sau îngrijorate.
4. Gândurile de îngrijorare pot fi de multe ori schimbate dacă suntem buni detectivi şi căutăm dovezi.

Materialul pe care îl veţi parcurge împreună cu copilul dumneavoastră constă în trei etape distincte, dar relaţionate, fiecare etapă fiind construită pe baza celei anterioare. Prima etapă constă în a-l învăţa pe copilul dumneavoastră să înţeleagă ce sunt gândurile şi cum să devină expert în identificarea propriilor gânduri. Cea de-a doua etapă constă în a-l ajuta pe copilul dumneavoastră să înveţe importanţa gândurilor, iar în cea de-a treia etapă îl veţi ajuta să elimine gândurile anxioase prin muncă de detectiv şi prin examinarea dovezilor. În următoarele paragrafe vom include nişte instrucţiuni pe care le puteţi folosi pentru a-i explica aceste idei copilului dumneavoastră, precum şi câteva exerciţii pentru a-l ajuta să înţeleagă mai bine aceste idei.

De ce sunt importante gândurile?

În acest moment, va trebui să îi explicaţi copilului dumneavoastră ideea de bază a gândirii realiste, aşa cum a fost descrisă la începutul acestui capitol. Desigur că în funcţie de vârsta copilului dumneavoastră, aceasta va trebui probabil să fie o versiune simplificată a celei descrise anterior. De aceea, urmează să vă prezentăm un scenariu-exemplu pe care îl puteţi folosi pentru a explica aceste idei copilului dumneavoastră.

Gândurile sunt importante pentru că ele determină emoţii şi comportamente. Uneori avem gânduri calme, care ne fac să ne simţim bine şi care ne fac să ne comportăm în aşa fel încât rezultatele acţiunilor noastre să fie bune. Alteori avem gânduri pline de îngrijorare, care ne fac să realizăm acţiuni cu consecinţe neplăcute pentru noi şi care ne influenţează negativ starea de bine. Încearcă să găseşti gândurile bune / de folos / adaptative / raţionale şi cele rele /inutile /dezadaptative /iraţionale din următorul exemplu:

> Dan este la cinematograf împreună cu familia sa. Chiar înainte ca filmul să înceapă el vede un prieten din clasa lui în cealaltă parte a sălii. Dan îi face cu mâna şi îşi strigă prietenul pe nume. Prietenul nu răspunde. Dan se gândeşte: „Probabil că nu m-a auzit. Voi merge la el după ce se termină filmul şi îl voi saluta." Dan se simte bine. Stă liniştit în scaunul său şi se uită cu plăcere la

film. Când filmul ia sfârşit, se duce în partea sălii în care stă prietenul său şi îl salută. Cei doi se înţeleg să se întâlnească a doua zi ca să se joace.

Marius este la cinematograf împreună cu familia sa. Chiar înainte ca filmul să înceapă el vede un prieten din clasa lui în cealaltă parte a sălii. Marius îi face cu mâna şi îşi strigă prietenul pe nume. Prietenul nu răspunde. Marius se gândeşte: „O, nu! M-a ignorat. Probabil că mă urăşte. Toată lumea a văzut cum m-a ignorat. Nu-mi vine să cred ce ratat sunt." Marius se simte stânjenit şi trist. Filmul nu îi face plăcere deloc pentru că mintea îi este plină de îngrijorare cu privire la cele întâmplate cu prietenul său. Când îl reîntâlneşte pe băiat luni la şcoală, Marius îl evită.

Ale cui gânduri crezi tu că au fost mai de folos în această situaţie? Ale cui gânduri nu au fost de folos? De ce?

Acest exemplu ne arată că:

Oamenii pot avea gânduri diferite în aceeaşi situaţie.

Gândurile noastre sunt foarte importante pentru că ele determină emoţii şi comportamente.

Exerciţii de gândire

Mai jos găsiţi două exerciţii pe care le puteţi folosi pentru a vă ajuta copilul să înţeleagă mai bine ideea că o persoană poate gândi în moduri diferite în aceeaşi situaţie şi că aceste gânduri diferite vor duce la emoţii şi comportamente diferite.

Situaţii ambigue

O situaţie ambiguă este una care nu are o cauză sau un rezultat clar. Asemenea situaţii sunt cele în care persoanele anxioase au cu adevărat dificultăţi. Dacă există două interpretări diferite ale unei situaţii, persoana anxioasă va alege cel mai probabil interpretarea negativă. Pe pagina următoare sunt câteva imagini care ar putea avea mai mult decât o singură cauză, o cauză negativă, una neutră sau

una pozitivă. Arătaţi-i copilului dumneavoastră fiecare dintre ele şi cereţi-i să numească cel puţin două gânduri pe care le-ar putea avea persoana din fiecare imagine. Încercaţi să vă asiguraţi că numeşte cel puţin un gând negativ şi unul pozitiv sau neutru. Subliniaţi faptul că gânduri diferite determină stări afective diferite.

Alternative

Acest exerciţiu este similar cu cel anterior. În plus faţă de cel anterior, el identifică relaţii între diferite gânduri şi sentimente sau comportamente/acţiuni.

În cele ce urmează sunt prezentate patru situaţii ambigue. Cereţi copilului dumneavoastră să găsească două gânduri sau interpretări diferite pentru fiecare – un gând îngrijorat / negativ / dezadaptatativ şi un gând calm / pozitiv / adaptativ. Apoi cereţi copilului dumneavoastră să vă spună cum s-ar simţi el şi ce ar face el în fiecare caz. Folosiţi acest exerciţiu pentru a evidenţia diferenţa dintre gândurile îngrijorate / adaptative şi cele calme / dezadaptative, precum şi relaţia dintre diferite gânduri, emoţii şi comportamente.

Discurs intern 1: Apare un câine mare pe stradă

Discurs intern 2: Mama întârzie să vină acasă

Discurs intern 3: Profesorul îţi cere să vorbeşti în faţa clasei

Discurs intern 4: Faci cunoştinţă cu alţi copii

Figura 3.1 Diferite tipuri de gânduri

Iniţial, copiii au dificultăţi în a distinge gândurile de emoţii. S-ar putea să aibă dificultăţi şi în identificarea propriilor gânduri (să nu vă surprindă dacă la început copilul dumneavoastră vă răspunde cu „Nu ştiu" la întrebarea „La ce te gândeai?"). Soluţia este chiar exersarea. Pentru început s-ar putea să fie nevoie să vă ajutaţi copilul cu sugestii şi cu îndemnuri. Pe măsură ce câştigă experienţă, trebuie să îi oferiţi din ce în ce mai puţină asistenţă. S-ar putea să fie nevoie să repetaţi acest tip de exerciţiu de câteva ori folosind diferite situaţii.

Situaţie: Auzi nişte zgomote ciudate afară noaptea			
	Gânduri	Emoţii	Comportamente
Îngrijorat			
Calm			

Situaţie: Nu ţi-ai făcut temele.			
	Gânduri	Emoţii	Comportamente
Îngrijorat			
Calm			
Situaţie: Vrei să inviţi un prieten nou la petrecerea ta.			
	Gânduri	Emoţii	Comportamente
Îngrijorat			
Calm			

Abordarea gen detectiv

După cum am discutat mai înainte, una dintre cele mai frecvente greşeli de gândire pe care o fac copiii anxioşi şi stresaţi este să supraestimeze probabilitatea ca interpretarea negativă, anxioasă pe care o dau unei situaţii să fie adevărată. Din acest motiv, copiii anxioşi trebuie să înveţe cum să evalueze în mod realist dacă interpretarea lor negativă dată de ei situaţiilor este una corectă sau exactă. Acest lucru îi va ajuta să creadă cu adevărat în gândurile lor pozitive. Imaginaţi-vă că un copil care suferă de anxietate socială crede că „Dacă pun o întrebare profesorului în clasă, toată lumea va crede că sunt prost". Imaginaţi-vă că acest copil atribuie o probabilitate de 100% acestei interpretări sau convingeri – el sau ea crede că este cu siguranţă adevărată. Dacă această valoare a probabilităţii ar putea fi scăzută, copilul s-ar simţi mai puţin anxios. Acesta este scopul abordării gen detectiv.

Această abordare constă în a cere copiilor să adune toate dovezile disponibile cu privire la un gând negativ,

nefolositor sau îngrijorat şi apoi, pe baza acelor dovezi, să evalueze la modul realist probabilitatea ca acea interpretare anxioasă să fie corectă. Atunci când este bine realizată, această evaluare are ca rezultat atribuirea unei probabilităţi noi, mai realiste acelei interpretări, precum şi o reducere a anxietăţii. Reducerea probabilităţii atribuite unor interpretări negative, anxioase este un proces treptat care necesită exerciţiu. Este esenţial ca aceşti copii să creadă cu adevărat în valoarea scăzută a probabilităţii. De aceea, este important să nu le spunem copiilor că o anumită interpretare este prostuţă sau puţin probabilă, pentru că este posibil să nu vă creadă. În schimb, copiii trebuie să ajungă ei înşişi la concluzia că interpretarea lor este puţin probabilă, prin procesul de colectare şi analiză a dovezilor.

În cadrul acestei abordări, ceea ce li se cere copiilor să facă (să adune dovezi şi pe baza acestora, să îşi evalueze propriile gânduri sau interpretări îngrijorate) este foarte asemănător cu munca realizată de detectivi. Ambii caută dovezi şi indicii pentru a afla „adevărul". Se poate dovedi utilă (mai ales în cazul copiilor mai mici) încorporarea unui detectiv favorit sau a unui super-erou (precum Inspectorul Gadget, Batman, Wonder Woman sau Superman) în abordarea gen detectiv, pentru ca acest personaj să îi ajute pe copii să caute indicii şi să examineze dovezile. De îndată ce copiii se obişnuiesc să se gândească la detectivul lor favorit în acest mod, puteţi folosi acest personaj ca pe un element ajutător. Cu alte cuvinte, atunci când copiii încep să devină îngrijoraţi, trebuie doar să le reamintiţi să gândească la fel ca detectivul lor favorit.

Această abordare constă practic din trei paşi. În cadrul primului pas, copilul trebuie să afle ce anume îl îngrijorează. El trebuie să îşi identifice propriul gând anxios. Nu uitaţi să îi reamintiţi copilului dumneavoastră despre diferenţa dintre gânduri şi emoţii. Este recomandat ca gândul anxios să fie o exprimare clară a ceea ce copilul dumneavoastră se aşteaptă să se întâmple. De exemplu, un gând precum „Mă tem că tata a avut un accident de maşină" este o descriere bună, clară, pe care copilul dumneavoastră o poate folosi în gândirea de detectiv. În schimb, un gând de genul „Mă tem din cauză că tata nu e aici" nu descrie cu adevărat de ce anume se teme copilul dumneavoastră şi nu poate fi folosit uşor.

Cel de-al doilea pas este acela de a aduna cât mai multe dovezi cu privire la gândul anxios. Acesta este stadiul în care copiii trebuie să facă pe detectivii şi să-şi dea seama cum anume ar putea să „ştie" cu adevărat dacă lucrul de care se tem se va întâmpla într-adevăr. Iată cele mai bune tipuri de dovezi:

- Ce s-a întâmplat în situaţii asemănătoare din trecut?
- Ce lucruri generale ştiu despre această situaţie?
- Ce altceva s-ar mai putea întâmpla în această situaţie?

În cele din urmă, pe baza dovezilor la care s-au gândit copiii, aceştia vor putea să re-evalueze gândul anxios. Sperăm că vor fi în măsură să îşi dea seama că gândul anxios nu este de fapt foarte probabil şi că un gând calm este în schimb mai probabil. Nu uitaţi, acest exerciţiu are ca obiectiv gândirea realistă, nu gândirea pozitivă. Asta înseamnă că vor exista unele ocazii în care gândul anxios este de fapt cel mai probabil. Ca exemplu, imaginaţi-vă un copil care iese afară după lăsarea întunericului, se trezeşte pe o alee întunecată şi zăreşte pe cineva intrând prin efracţie într-o casă. Este important să le explicăm copiilor că, în asemenea situaţii, este normal şi util să ne simţim speriaţi. Gândirea tip detectiv pe care o predaţi copilului dumneavoastră este menită să înlocuiască gândurile anxioase cu unele calme în condiţiile în care temerile copilului dumneavoastră sunt excesive şi nerealiste, dar nu în toate situaţiile posibile.

Exemplul câinelui mare

Modul în care aţi putea să vă învăţaţi copilul să folosească gândirea tip detectiv este cel mai bine evidenţiat printr-un exemplu. Acest exemplu ni-l înfăţişează pe Alin, pe care vi l-am prezentat în primul capitol, discutând cu mama sa despre una dintre temerile sale mai mărunte – câinii. Va trebui să faceţi multe exerciţii de acest fel împreună cu copilul dumneavoastră, timp de câteva săptămâni, pentru a-l ajuta pe acesta să înveţe bine abordarea gen detectiv. (Veţi găsi o mostră a fişei de gândire gen detectiv completate de Alin la pagina 68 şi fişe necompletate de fotocopiat la pagina 71).

Mama: Te rog să-ţi imaginezi că într-o zi mergi pe stradă, când deodată vezi un câine mare alergând înspre tine (scrieţi „Un câine vine alergând înspre mine" la rubrica Eveniment din fişa de gândire tip detectiv). Dacă ţi-ar fi frică de câine ce anume ţi-ai spune în gând, Alin?

Alin: Dacă ar fi un câine cu adevărat mare mi-ar fi frică: ştiu că mă va muşca.

Mama: Bravo, Alin! Tocmai ai găsit gândul îngrijorat. Hai să îl scriem aici (scrieţi „Câinele mă va muşca" la rubrica *De ce anume mă tem?*). Acum hai să ne imaginăm că suntem detectivi şi examinăm dacă acest lucru se va întâmpla sau nu. La ce fel de dovezi te-ai putea gândi?

Alin: Aş putea fugi de câine.

Mama: Da, ăsta e un lucru pe care ai putea să îl *faci* în situaţia aceea. Te poţi gândi la vreo dovadă de pe urma căreia să ştii dacă acest câine te va muşca? De exemplu ce s-a întâmplat în trecut când un câine a venit în fugă înspre tine?

Alin: O dată eram la mătuşa mea şi câinele lor negru şi mare Rex a venit alergând înspre mine.

Mama: Ce s-a întâmplat când a ajuns la tine?

Alin: Nimic, era destul de prietenos.

Mama: Bravo. Deci un câine a fugit înspre tine mai demult în casa mătuşii şi nu ţi s-a întâmplat nimic rău. Asta mi se pare că este o dovadă foarte bună. Hai să scriem asta (Scrieţi „Un câine a alergat înspre mine mai demult şi nu m-a muşcat" la rubrica *Dovezi*). Ce ai făcut când a ajuns la tine?

Alin: Păi l-am mângâiat. Avea blana cam murdară.

Mama: Bravo, deci ai fost atât de curajos încât l-ai şi mângâiat! Foarte bine. Deci în loc să te muşte câinele, ce altă posibilitate mai este?

Alin: Ar putea fi prietenos şi l-aş putea mângâia.

Mama: Aşa e. În loc să te muşte, cealaltă posibilitate este ca el să fie prietenos şi să vrea să îl mângâi. Crezi că asta este o dovadă suficient de bună?

Alin: Da.

Mama: Da, aşa cred şi eu. Te-ai descurcat bine ca detectiv. Hai să trecem această posibilitate alternativă la rubrica *Dovezi* (scrieţi „Câinele e prietenos şi vrea ca eu să îl mângâi). Îţi mai pun o întrebare. Toţi câinii sunt răi, sau mulţi dintre ei sunt prietenoşi?

Alin: Mulţi sunt destul de prietenoşi.

Mama: Bine, asta e o altă dovadă utilă (scrieţi „Mulţi câini sunt prietenoşi" la rubrica *Dovezi*). Şi acum că am examinat nişte dovezi, chiar crezi că acel câine te va muşca?

Alin: Probabil că nu.

Mama: Bravo. Dacă ne uităm la dovezile pe care le-ai adunat, e mai probabil ca acel câine să fie prietenos şi că nu se va întâmpla nimic rău. Mi se pare că ăsta e un gând calm – hai să-l trecem aici (scrieţi „Câinele e probabil prietenos şi nu se va întâmpla nimic rău" pe ultimul rând).

Mama: Dar mă întreb oare cum te-ai simţi dacă ai crede că acel câine te va muşca?

Alin: Speriat.

Mama: Şi cum te-ai simţi dacă ai crede că acel câine e prietenos?

Alin: Bine.

Mama: Excelent. Eşti foarte isteţ. Acum putem vedea că gândul îngrijorat te-ar face să te simţi speriat, iar acest gând calm te-ar face să te simţi mai liniştit şi relaxat în preajma câinelui.

Cum să îi explicaţi gândirea tip detectiv copilului dumneavoastră

În această secţiune, enumerăm câteva instrucţiuni posibile care v-ar putea fi utile în a-i explica gândirea tip detectiv copilului dumneavoastră. Doar un copil (şi un părinte) excepţional înţelege ideile şi poate folosi gândirea tip detectiv imediat. Va trebui să aveţi răbdare, să îi reamintiţi mereu copilului dumneavoastră conceptele şi să vă asiguraţi că exersează foarte mult. Exersarea vă va fi utilă şi dumneavoastră, fiindcă întâlnim mulţi părinţi care au destul de multe dificultăţi cu această tehnică. Să nu vă fie ruşine să recunoaşteţi că aveţi dificultăţi, recitiţi secţiunile şi exersaţi în continuare.

Bun. Acum ştii că anumite gânduri sunt nefolositoare. Ele te fac să te simţi îngrijorat şi speriat şi te pot determina să faci lucruri care duc la rezultate neplăcute. Din fericire poţi face anumite lucruri ca să învingi gândurile îngrijorate.

Primul pas este să le identifici. Deja ai exersat asta. De câte ori observi că te simţi îngrijorat sau speriat sau neliniştit, ceea ce trebuie să faci este să identifici gândul îngrijorat care te face să te simţi în acel fel. Apoi scrie-l pe fişa cu gândirea tip detectiv lângă rubrica "De ce anume mă tem?".

Următorul pas este să devii un detectiv şi să găseşti toate dovezile care au legătură cu gândul îngrijorat. Rolul unui detectiv este să caute dovezi şi indicii pentru a afla adevărul. Exact asta trebuie să faci şi tu. După ce ai identificat gândul îngrijorat, trebuie să examinezi toate dovezile şi să decizi dacă acest gând îngrijorat este adevărat. Iată câteva întrebări la care să te gândeşti ca să te asiguri că ai luat în considerare toate dovezile:

- *Ce s-a întâmplat în situaţii similare din trecut? Ai mai trecut prin situaţii ca aceasta înainte? S-a întâmplat ceva rău? Se întâmplă ceva rău de fiecare dată când te-ai aflat în această situaţie?*

- *Ce informaţii generale ai despre această situaţie? Chiar este o situaţie rea? Li s-a întâmplat ceva de genul acesta prietenilor tăi sau cunoştinţelor tale?*
- *Ce altceva s-ar mai putea întâmpla în această situaţie? Mai există vreo altă explicaţie?*

După ce ai adunat dovezile, ultimul lucru pe care trebuie să îl faci este să le iei pe toate în considerare şi să stabileşti cât de mult crezi în gândul tău îngrijorat (bazându-te pe dovezi). Întrebarea la care poţi să te gândeşti aici este "Bazându-mă pe dovezi, ce anume cred că se va întâmpla cu adevărat? Mă pot gândi oare la un gând diferit, calm?". Scrie gândul calm pe ultimul rând al fişei de gândire tip detectiv.

Gândirea tip detectiv a lui Alin
Întâmplare / Eveniment
Un câine vine alergând înspre mine

De ce anume mă tem?	*Câinele mă va muşca.*
Care sunt dovezile? Ce s-a întâmplat când m-am îngrijorat cu altă ocazie? Care sunt faptele? Ce altceva s-ar putea întâmpla?	*Un câine a alergat înspre mine mai demult şi nu m-a muşcat* *Câinele e prietenos şi vrea ca eu să îl mângâi.* *Mulţi câini sunt prietenoşi.*
Care este gândul meu calm? Ce se va întâmpla cu adevărat?	*Câinele este probabil prietenos şi nu se va întâmpla nimic rău.*

Exersarea gândirii tip detectiv

Gândirea tip detectiv probabil nu va fi o tehnică uşor de învăţat pentru copilul dumneavoastră. Soluţia este exersarea. Faceţi multe fotocopii ale fişei necompletate de gândire tip detectiv pentru copilul dumneavoastră, apoi spuneţi-i acestuia că trebuie să completeze câte o secţiune din fişă de fiecare dată când se simte neliniştit, timid, îngrijorat sau speriat. Este recomandat ca la sfârşitul zilei sau după-masă să aplicaţi gândirea tip detectiv pentru orice experienţă neplăcuta din ziua respectivă. Este un exerciţiu bun şi dacă faceţi asta imediat după eveniment. Cu cât copiii dobândesc mai multă experienţă, cu atât vor începe să folosească mai mult gândirea tip detectiv chiar în momentul când se simt anxioşi. La început, probabil că va trebui să fiţi destul de implicat şi să vă ajutaţi copilul destul de mult. Pe măsură ce acesta devine mai experimentat, ar trebui să îl ajutaţi din ce în ce mai puţin. Copiii mai mari s-ar putea să înveţe tehnica în câteva zile, în timp ce copiii mai mici s-ar putea să aibă nevoie de ajutor mai mult timp. Este important de reţinut că aceasta nu este o competiţie: fiecare copil îşi stabileşte timpul de care are nevoie pentru a învăţa tehnica.

Important este ca fiul sau fiica dumneavoastră să poată să folosească gândirea tip detectiv atunci când este într-o situaţie care îl/o sperie. De aceea, de câte ori observaţi că devine neliniştit, încurajaţi copilul să folosească această tehnică. La început va trebui să îi reamintiţi în detaliu, ajutându-l cu paşii şi întrebările exacte. Pe măsură ce dobândeşte experienţă cu tehnica puteţi să îi reamintiţi doar ceva de genul "Ce ar gândi (detectivul său)?" sau "De ce nu aplici gândirea tip detectiv?".

Nu trebuie să fiţi prea perfecţionist sau să îl lăsaţi pe copil să fie perfecţionist cu această tehnică. Scopul este ca el să înveţe să înlocuiască gândurile de îngrijorare cu unele calme. Modul exact în care copilul reuşeşte acest lucru nu este atât de important şi este diferit de la un copil la altul. Unii copii, mai ales cei foarte mici, s-ar putea să nu fie capabili să adune dovezile exact aşa cum am indicat aici. Însă tot ar putea să înceapă să gândească mai calm dacă ar exersa. Nu uitaţi nici faptul că aceasta nu este singura tehnică de control al anxietăţii. Aşadar, în cazul în care

copilul dumneavoastră nu poate să înveţe gândirea tip detectiv (după încercări suficient de îndelungate şi serioase), este recomandat să recurgeţi mai degrabă la tehnici precum relaxarea.

Rezumat

- Persoane diferite pot avea gânduri diferite în aceeaşi situaţie.
- Aceeaşi persoană poate avea gânduri diferite într-o situaţie dată.
- Nu situaţia în sine este cea care determină ceea ce simţim; ceea ce simţim derivă direct din gândurile, convingerile şi interpretările asupra situaţiei.
- Copiii anxioşi tind să aibă multe gânduri îngrijorate, iar aceste gânduri îngrijorate duc la trăiri de frică şi anxietate.
- Folosind abordarea de tip detectiv, copiii anxioşi pot fi învăţaţi să îşi depăşească gândurile îngrijorate şi să îşi dea seama dacă acestea chiar sunt adevărate.
- Gândirea tip detectiv constă în: identificarea gândului îngrijorat; examinarea dovezilor pentru acel gând (precum experienţa anterioară, alte explicaţii şi logica) şi căutarea unui gând calm care este mai probabil.

Gândirea tip detectiv
Întâmplare / Eveniment

Întâmplare / Eveniment

De ce anume mă tem?	
Care sunt dovezile? Ce s-a întâmplat când m-am îngrijorat cu altă ocazie? Care sunt faptele? Ce altceva s-ar putea întâmpla?	
Care este gândul meu calm? Ce se va întâmpla cu adevărat?	

Capitolul 4

Cum învaţă copilul dumneavoastră să se relaxeze?

Obiective

În acest capitol veţi învăţa:

- să înţelegeţi importanţa relaxării
- să vă învăţaţi copilul cum să îşi identifice senzaţiile de tensiune şi relaxare musculară
- să vă ajutaţi copilul să îşi relaxeze întregul corp
- să vă învăţaţi copilul să se relaxeze profund, folosind tehnici de respiraţie şi de imagerie mentală
- să vă învăţaţi copilul să folosească relaxarea pentru a face faţă situaţiilor stresante

Relaxarea poate reduce anxietatea

Toţi copiii resimt tensiune fizică şi emoţională ca reacţie la evenimente stresante în anumite momente din viaţă. Emoţiile negative de intensităţi ridicate precum anxietatea,

mânia, vinovăţia sau frica vor îngreuna sarcina copiilor de a folosi tehnicile pe care încercaţi să le predaţi. Din acest motiv, este important să îi învăţaţi pe copii cum să îşi reducă intensitatea acestor emoţii negative la un nivel care le permite să folosească tehnicile pe care le deţin deja sau pe care le va învăţa în cadrul acestui program.

Relaxarea este una dintre strategiile pe care copiii le pot folosi pentru a reduce stresul şi pentru a-şi ţine sub control anxietatea. În timpul relaxării, gândurile noastre devin calme şi senine, eliminând neliniştea. Reacţiile corpului nostru se modifică, astfel încât ritmul inimii încetineşte, iar tensiunea musculară scade. Semnele de încordare musculară dispar treptat. Această reducere a tensiunii corporale şi a gândurilor îngrijorătoare are ca rezultat o trăire emoţională de calm şi o stare generală de bine. Este dificil să vă simţiţi foarte anxios şi foarte relaxat în acelaşi timp. Atunci când copiii învaţă să îşi reducă reacţiile fizice şi emoţionale la stres prin folosirea tehnicilor de relaxare, ei devin mai capabili să aplice propriile strategii de adaptare la situaţiile dificile.

Câteva dintre variatele metode prin care copiii pot învăţa cum să se relaxeze includ ascultarea unei muzici relaxante, calme; meditaţia; vizualizarea mentală a unor imagini relaxante; exerciţii de relaxare musculară; exerciţii de respiraţie profundă; yoga; masaj. Vom descrie o metodă specială de relaxare pe care mulţi copii şi părinţi o consideră eficientă. Una dintre cele mai bune modalităţi de a-i învăţa pe copii să se relaxeze este implicarea întregii familii în exersarea şi folosirea exerciţiilor de relaxare. Metoda prezentată aici combină o serie de tehnici şi s-ar putea să doriţi să adaptaţi exerciţiile pentru a fi potrivite dumneavoastră şi familiei dumneavoastră.

Cum să vă învăţaţi copilul să se relaxeze

Înainte de a începe lecţiile de relaxare cu copilul dumneavoastră, vom discuta o serie de aspecte care să vă fie de ajutor pe parcursul acestor şedinţe.

Relaxarea este o abilitate

Ca toate abilităţile noi, exerciţiile de relaxare trebuie exersate în mod regulat pentru a fi bine executate. Va trebui ca dumneavoastră şi copilul să exersaţi în fiecare zi. Pentru a vă stimula să exersaţi în mod regulat, vă rugăm să monitorizaţi şedinţele de relaxare folosind fişa de relaxare de mai jos.

Pentru a vă învăţa copilul să se relaxeze, trebuie să începeţi cu elementele de bază, predând mai întâi paşii simpli. După ce copilul a învăţat elementele de bază, puteţi să treceţi mai departe la predarea deprinderilor de relaxare mai complexe. Va fi nevoie probabil de cel puţin o săptămână de exerciţii zilnice pentru ca fiul sau fiica dumneavoastră să se relaxeze bine. După aceea este important să continuaţi cu exerciţiile zilnice în timp ce parcurgeţi ceilalţi paşi din această carte. Relaxarea va fi o tehnică utilă, pe care copiii o vor putea folosi atunci când vor exersa unele dintre deprinderile de gestionare a anxietăţii mai târziu.

Este important să completaţi fişa de monitorizare a relaxării de fiecare dată când exersaţi (adică zilnic). Vă prezentăm în continuare un exemplu de fişă şi vă rugăm să faceţi mai multe copii ale fişei necompletate, pentru a fi folosită de copilul dumneavoastră. Este recomandat să ţineţi fişa de monitorizare a relaxării într-un loc foarte vizibil, unde poate fi văzută în fiecare zi (de exemplu pe frigider). Aceasta vă ajută să vă amintiţi să faceţi exerciţiile de relaxare.

Fişă de monitorizare a relaxării

Vă rugăm să completaţi această fişă în fiecare zi. Încercuiţi răspunsul corespunzător.

	Aţi exersat relaxarea?		Pentru cât timp?	Cât de mult s-a relaxat copilul dumneavoastră?		
Luni	Da	Nu		Deloc	Un pic	Mult
Marţi	Da	Nu		Deloc	Un pic	Mult
Miercuri	Da	Nu		Deloc	Un pic	Mult
Joi	Da	Nu		Deloc	Un pic	Mult
Vineri	Da	Nu		Deloc	Un pic	Mult
Sâmbătă	Da	Nu		Deloc	Un pic	Mult
Duminică	Da	Nu		Deloc	Un pic	Mult

Observaţie: Copiii mai mari pot completa ei înşişi această fişă.

Alegeți momentul potrivit

Există câteva lucruri pe care le puteţi face pentru a transforma învăţarea relaxării într-o activitate plăcută. Este importantă alegerea unui moment potrivit pentru a exersa. Vă sugerăm să alegeţi un moment când nu sunt alte lucruri importante de făcut. De exemplu, nu alegeţi un moment când tocmai se difuzează emisiunea preferată a copilului dumneavoastră. Multe familii decid să se trezească zilnic cu 10 până la 15 minute mai devreme pentru a-şi face exerciţiile de relaxare. Alţii pot rezerva un pic de timp înainte de a merge copilul la culcare. Înainte de ora de culcare a copilului este adesea un moment potrivit, însă trebuie să vă asiguraţi că acesta nu este prea obosit pentru a se concentra la învăţarea tehnicilor. Folosirea relaxării ca o metodă de a adormi este bună, însă exersarea relaxării trebuie făcută atunci când copilul dumneavoastră se poate concentra.

Acordați-vă timp

Exersarea relaxării poate fi uşor eclipsată de alte activităţi precum temele, activităţile sportive, privitul la televizor, viaţa de fiecare zi. Alocarea unui interval de timp regulat pentru relaxare este benefică pentru întreaga familie. Le aminteşte tuturor membrilor familiei că viaţa poate fi cu uşurinţă umbrită de agitaţia zilnică şi de lipsa timpului în care ne ocupăm de bunăstarea noastră emoţională.

Crearea unui obicei

Una dintre cele mai bune modalităţi de a vă asigura că exerciţiile de relaxare sunt efectuate este formarea unui obicei zilnic. Treptat, relaxarea va deveni o activitate automată, încorporată în rutina familiei. În acelaşi mod în care spălatul pe dinţi devine o rutină zilnică, exerciţiile de relaxare pot deveni unul dintre obiceiurile noastre zilnice. Încercaţi să nu săriţi peste programul zilnic şi păstraţi un interval de timp de rezervă, care poate fi folosit în cazul în care exerciţiile nu pot fi făcute la ora stabilită.

Crearea unui mediu relaxant

Atunci când copilul dumneavoastră învaţă să se relaxeze, trebuie să creaţi un mediu care stimulează relaxarea. Locul trebuie să fie liniştit, undeva unde nu veţi fi deranjaţi. Aţi putea să scoateţi telefonul din priză sau să porniţi robotul telefonic. Dacă aşteptaţi musafiri, asiguraţi-vă că acest lucru nu se suprapune cu practicarea relaxării. Locul unde exersaţi trebuie să fie cald şi confortabil. Puteţi folosi un pat, un scaun confortabil sau o rogojină pe podea. Dar dacă folosiţi un pat, asiguraţi-vă că nici dumneavoastră şi nici copilul dumneavoastră nu adormiţi. Exersarea relaxării este mai uşoară dacă amândoi purtaţi haine confortabile, de casă. Unor familii le place să pună o muzică relaxantă în surdină. Copiii reacţionează bine la muzică relaxantă şi aţi putea pregăti atmosfera pentru exerciţii prin a pune o astfel de muzică pe fundal.

Lăudați-l și faceți activitatea să pară distractivă

La fel ca în cazul tuturor metodelor din această carte, va trebui să folosiţi multe laude pentru a vă încuraja copilul să exerseze şi să folosească aceste deprinderi. Nu uitaţi să îl lăudaţi şi pentru faptul că încearcă, deci nu numai atunci când reuşeşte să se relaxeze. Pe cât posibil, încercaţi să transformaţi timpul alocat relaxării într-o experienţă plăcută şi distractivă. Sunt nenumărate modalităţi de a face interesantă exersarea relaxării. La unii dintre paşi veţi folosi vizualizarea (imageria) mentală, prin care copiii se imaginează în situaţii calme şi relaxante. Aici puteţi folosi exemple de situaţii pe care copiii le vor adora, precum insulele magice, grădinile secrete, corăbiile ş.a.m.d. Toate acestea ajută ca şedinţele să fie interesante şi plăcute.

Simplificați și scurtați

Copiii tind să îşi piardă repede interesul şi le este dificil să fie atenţi timp îndelungat. În cazul copiilor mici, este recomandat să exersaţi mai des pe perioade scurte, de exemplu cinci minute. Folosiţi un limbaj simplu, astfel încât copilul dumneavoastră să înţeleagă instrucţiunile.

Oferiți un exemplu

În următoarea parte a acestui capitol veţi găsi o serie de paşi pentru învăţarea tehnicilor de relaxare. În funcţie de vârsta copilului dumneavoastră, probabil că va trebui să fiţi cel care predă aceste tehnici. Unii copii mai mari şi adolescenţii au probleme cu acceptarea instrucţiunilor sau cu faptul de a fi ghidaţi de părinţi şi preferă să citească singuri din carte şi să exerseze tehnicile singuri. Totuşi, una dintre cele mai bune metode de a-i învăţa pe copiii mici să se relaxeze este să le arătaţi cum se execută fiecare pas. Acest lucru implică demonstrarea efectivă a fiecărui pas prin executarea lui. Este foarte important ca la fiecare pas să explicaţi cu voce tare exact ceea ce faceţi şi de ce anume faceţi aşa. În acest fel, copiii învaţă treptat să îşi repete mental aceste instrucţiuni şi ajung în cele din urmă să se autoinstruiască să folosească metodele de relaxare.

Scopul final

Scopul este să reuşim să îl facem pe copil capabil să îşi folosească abilităţile de relaxare atunci când se sperie, sau în situaţii dificile. Totuşi, este important ca aceste tehnici să fie mai întâi învăţate foarte bine acasă. De asemenea, obiceiul de relaxare zilnică al întregii familii creează o atmosferă generală de calm în casă, care este de folos tuturor.

Paşii către relaxare

Pasul 1: Să învățăm să ne încordăm și să ne relaxăm muşchii

Una dintre cele mai bune metode de a începe este învăţarea diferenţei dintre a fi tensionat şi a fi relaxat. În cele ce urmează găsiţi instrucţiunile pentru a realiza acest lucru. Fragmentele cu litere înclinate indică genul de instrucţiuni pe care trebuie să le spuneţi cu voce tare copilului dumneavoastră. Şi dumneavoastră trebuie să executaţi acţiunile pe măsură ce oferiţi instrucţiunile.

Mai întâi împinge braţul drept în faţă. Vreau să simţi cum este atunci când muşchii tăi sunt foarte tensionaţi şi încordaţi. Încearcă să îţi imaginezi că ai o minge de tenis în mână şi că încerci să o strângi foarte tare. Acum încleştează pumnul şi strânge cât poţi de tare. Numără încet până la 5 în timp ce strângi pumnul...unu...doi...trei ...patru...cinci.... Poţi să îmi spui cum se simte mâna ta când e foarte încordată? Cum îţi simţi muşchii?

(Încurajaţi-vă copilul să răspundă cu cuvinte gen încordat, ţeapăn, tensionat)

Acum încearcă din nou. Încleştează-ţi din nou pumnul şi strânge-l cât poţi de tare. Numără încet până la 5 în timp ce strângi pumnul...unu...doi...trei ...patru...cinci.... Acum descleştează pumnul. Lasă-ţi mâna şi degetele să atârne

libere şi moi. Lasă-le să atârne astfel încât mâna să-ţi revină lângă corp. Poţi să îmi descrii cum se simte mâna ta când este relaxată?

(Încurajaţi-vă copilul să răspundă cu cuvinte precum moale, bleagă, care atârnă sau alte cuvinte pe care le folosesc copiii pentru a descrie o stare de relaxare).

Bravo, deci vezi diferenţa dintre muşchi atunci când sunt încordaţi faţă de când sunt relaxaţi. Ceea ce vom face în acest exerciţiu este să învăţăm să ne relaxăm muşchii, pentru ca să ne putem calma atunci când suntem foarte încordaţi. Sunt multe momente când devenim încordaţi. De exemplu când suntem speriaţi, neliniştiţi, îngrijoraţi sau furioşi. Relaxarea te ajută să te simţi mai bine în momente dificile. A învăţa să te relaxezi e ca şi cum ai învăţa să mergi cu bicicleta, cu patinele cu rotile sau orice altceva. Trebuie să exersezi şi vei vedea că încet, încet e din ce în ce mai uşor de făcut. Acum ne vom relaxa braţele şi mai mult.

În timp ce îi daţi următoarele instrucţiuni, încercaţi să vă păstraţi vocea calmă şi relaxată şi să vorbiţi destul de încet. Când pronunţaţi cuvinte ca "relaxează-te", "calm", sau "mai profund", pronunţaţi-le cu o tonalitate foarte relaxată.

Împinge ambele braţe în faţă şi ţine-le nemişcate şi drepte. Acum împinge braţele în jos înspre scaun (sau podea) şi încearcă să îţi împingi corpul în sus până când braţele îţi sunt foarte încordate. Acum trage aer în piept şi ţine-ţi braţele încordate, strânge şi pumnii în timp ce numeri la unu ...doi ... trei ...patru...cinci. Acum dă drumul. Expiră şi lasă-ţi braţele să se relaxeze. Ai grijă să ai ochii închişi. Lasă-ţi braţele să cadă lângă corp până când atârnă. Atârnă moi ca o păpuşă de cârpă. Sau poţi să îţi imaginezi că eşti o meduză, o bucată mare de gelatină moale. Acum concentrează-te pe relaxarea muşchilor din braţe. Încearcă să îţi dai seama ce simt muşchii din braţele tale şi lasă-i să devină moi. Concentrează-te asupra braţului drept şi lasă-l să fie tot mai moale. Acum îndreaptă-ţi atenţia înspre braţul stâng şi lasă-l să fie

foarte greu şi moale. Relaxează-te. Simţi vreo încordare? Dacă da, atunci încearcă să îţi laşi braţele să fie şi mai moi. Braţele încep să se relaxeze foarte tare acum. Foarte relaxate, foarte relaxate. Mai mult şi mai mult, mai adânc şi mai adânc, din ce în ce mai relaxate. Lasă ambele braţe să se relaxeze împreună acum. Relaxează-te.

(Relaxaţi-vă în linişte timp de 1 minut.)

Relaxează-te, relaxează-te cât mai mult.

(Relaxaţi-vă în linişte încă 1 minut.)

Bravo, imediat te voi ruga să îţi deschizi încet ochii. Voi număra până la zece şi când ajung la cinci te rog să îţi deschizi ochii, apoi când ajung la zece te voi ruga să te ridici încet. Unu ... doi ... trei... patru... cinci. Acum deschide-ţi încet ochii... şase... şapte... opt... nouă... zece. Acum ridică-te încet. Cum ţi s-a părut? Cât de mult te-ai relaxat?

Încordarea şi relaxarea braţelor trebuie repetată de două sau trei ori în fiecare şedinţă. Puteţi verifica dacă fiul sau fiica dumneavoastră se relaxează bine. Când îi ridicaţi braţul, acesta ar trebui să cadă înapoi cu uşurinţă când îi daţi drumul. Vă recomandăm ca dumneavoastră şi copilul dumneavoastră să exersaţi pasul numărul 1 de cel puţin două ori înainte de a trece la pasul 2.

Pasul 2: Relaxarea celorlalte părţi ale corpului

Când copilul dumneavoastră a ajuns să îşi poată relaxa braţele foarte bine, puteţi să treceţi la încordarea şi relaxarea celorlalte părţi ale corpului. Începeţi cu relaxarea braţelor mai întâi, aşa cum a fost descrisă mai sus. Apoi, cu braţele relaxate, puteţi trece la celelalte grupe musculare. Nu uitaţi să folosiţi o voce calmă, relaxată şi blândă în timp ce daţi instrucţiunile.

Acum hai să trecem la muşchii de la cap şi de la faţă. Încearcă să îţi schimonoseşti faţa în aşa fel încât să arate groaznic. Încreţeşte-ţi ochii, buzele, chiar şi limba în gură. Acum trage puternic aer în piept şi ţine-l până număr la cinci ...unu... doi... trei... patru... cinci. Acum dă-i drumul. Expiră şi lasă-ţi faţa să se relaxeze. Ai grijă să îţi fie ochii închişi. Acum concentrează-te asupra relaxării muşchilor feţei. Încearcă să-ţi dai seama ce simte fruntea ta şi las-o să devină moale. Acum mută-ţi atenţia la ochi şi lasă-i să devină grei şi somnoroşi. Relaxează-ţi gura şi buzele. Încearcă să îţi dai seama ce simt buzele tale. Simţi vreo încordare? Dacă da, atunci lasă-le moi. Chiar şi limba trebuie să-ţi fie relaxată, aşa că încearcă să-ţi dai seama cum se simte limba ta şi relaxeaz-o. S-ar putea chiar să-ţi simţi capul prea greu pentru gâtul tău. Mai mult şi mai mult, mai adânc şi mai adânc, din ce în ce mai relaxat. Lasă-ţi toată faţa să se relaxeze. Relaxează-te.

(Relaxaţi-vă timp de un minut)

Acum vom încorda şi relaxa părţile de jos ale corpului. Asta înseamnă spatele, burta şi picioarele. De data asta te rog să-ţi imaginezi că eşti un robot ţeapăn. Trage-ţi înăuntru muşchii burţii. Bravo. Acum ridică-ţi picioarele în aer, ţine-le drepte şi strânge degetele de la picioare. Încordează-le până par a fi ale unui robot de metal. Acum trage aer în piept şi ţine-l înăuntru până număr la cinci şi ţine-ţi picioarele şi burta încordate ... unu ... doi... trei... patru... cinci. Acum relaxează-te. Expiră aerul prin gură. Concentrează-te ca să relaxezi muşchii de la burtă. Acum nu mai trebuie să rămână nici un pic de încordare în muşchii de la stomac. Lasă-ţi muşchii să fie moi. Gândeşte-te cum se simte şi spatele tău şi lasă-l să devină moale de tot. Acum mută-ţi atenţia la picioare şi lasă-le să devină grele şi adormite. Relaxează-ţi partea de sus a picioarelor şi treptat coboară-ţi atenţia înspre josul picioarelor, relaxându-ţi fiecare muşchi în parte. Relaxează-ţi genunchii, gambele, gleznele şi acum laba piciorului şi degetele de la picioare. Imaginează-ţi pur şi simplu că orice urmă de încordare şi tensiune coboară prin corpul tău, coboară şi iar coboară, coboară prin picioare şi îţi iese prin degetele de la picioare.

Imaginează-ţi că încordarea se risipeşte în aer lăsându-ţi corpul să se simtă cu adevărat relaxat. Atât de relaxat încât te simţi aproape ca o păpuşă de cârpă. Imaginează-ţi că eu vin înspre tine şi te ridic şi te scutur uşor. Picioarele şi braţele tale atârnă toate moi atunci când te ridic. Nu mai este nici urmă de tensiune în ceafă şi capul îţi atârnă pe spate pur şi simplu. Braţele şi picioarele îţi atârnă pur şi simplu de o parte şi de alta. Relaxează-te cât poţi tu de mult. Mai mult şi mai mult, mai adânc şi mai adânc, din ce în ce mai relaxat. Lasă-ţi toţi muşchii să se relaxeze împreună. Relaxează-te.

(Relaxaţi-vă timp de 1 minut).

Relaxează-te ...relaxează-te... relaxează-te. Bun, imediat te voi ruga să îţi deschizi uşor ochii, voi număra până la zece şi când voi ajunge la cinci te rog să îţi deschizi ochii. Pe urmă când voi ajunge la zece te voi ruga te ridici încet. Unu....doi....trei...patru...cinci. Acum deschide-ţi încet ochii... şase...şapte...opt...nouă...zece. Cum te-ai simţit? Cât de mult te-ai relaxat?

Este important să exersaţi trecând prin diferitele grupe musculare, încordându-le şi relaxându-le până când copilul dumneavoastră reuşeşte să-şi relaxeze bine toate părţile corpului. Acest pas ar trebui exersat zilnic timp de 2 sau 3 zile sau până când copilul dumneavoastră reuşeşte să se relaxeze foarte bine. De fiecare dată începeţi cu braţele, apoi capul şi faţa, trecând apoi la picioare şi terminând cu trunchiul (burtă, posterior, piept şi spate). Imediat după relaxare vă puteţi ruga copilul să coloreze imaginea de mai jos pentru a indica ce părţi ale corpului le-a simţit ca fiind cele mai relaxate. Acest lucru vă ajută să identificaţi dacă sunt părţi ale corpului pe care copilul dumneavoastră are dificultăţi în a le relaxa, iar apoi puteţi petrece timp suplimentar pentru relaxarea acelor zone în şedinţa următoare de exerciţii. Deşi scopul este ca fiul sau fiica dumneavoastră să se simtă foarte relaxat/ă, relaxarea nu trebuie să fie "perfectă".

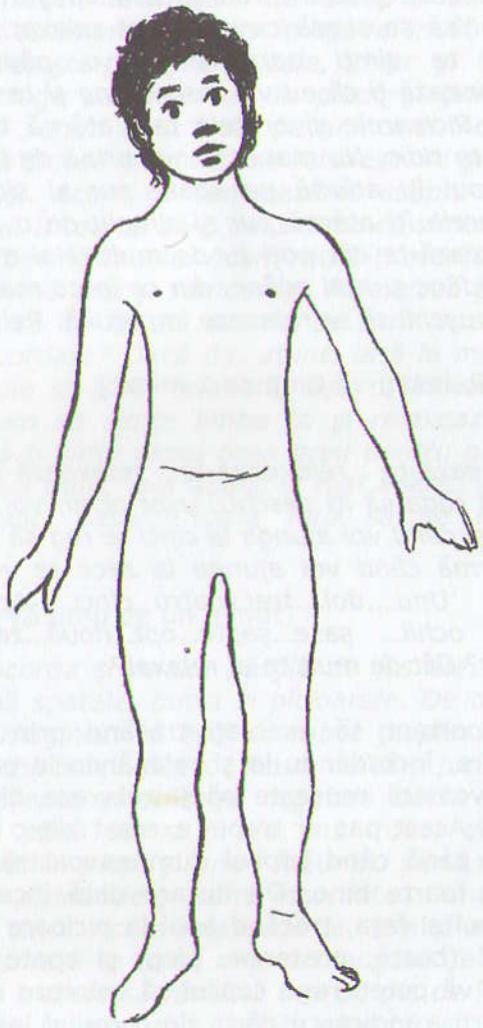


Figura 4.1 Succesul relaxării

Colorează desenul acesta pentru a arăta cât de mult ţi s-au relaxat părţile corpului.

Colorează cu roşu dacă partea aceea a corpului era foarte tensionată şi încordată.

Colorează cu galben dacă partea aceea a corpului era un pic relaxată.

Colorează cu albastru dacă partea aceea a corpului era foarte relaxată.

Pasul 3: Relaxarea întregului corp deodată

Când copilul reuşeşte să îşi relaxeze fiecare parte a corpului în parte, puteţi să treceţi la relaxarea întregului corp deodată. Fiecare copil este diferit în ceea ce priveşte viteza cu care învaţă tehnicile de relaxare. Viteza de învăţare depinde şi de cât de des exersaţi împreună tehnicile. Unii copii sunt pregătiţi să treacă la pasul 3 după doar câteva zile de exersare a pasului 2. Alţi copii s-ar putea să aibă nevoie să exerseze pasul 2 timp de două, trei săptămâni înainte de a reuşi să îşi relaxeze foarte bine fiecare parte a corpului. Vă recomandăm să decideţi împreună când să treceţi mai departe la pasul următor. Este important să nu alocaţi prea multe zile pentru fiecare pas, pentru a evita plictiseala care poate să apară.

Iată instrucţiunile pentru pasul 3:

Acum hai să încercăm să ne încordăm tot corpul deodată. Uită-te la mine mai întâi. Trag aer în piept...îmi încordez faţa...îmi ridic umerii până la gât...îmi împing braţele în scaun, cu stomacul strâns...şi picioarele ridicate în sus...chiar şi pumnii îmi sunt încleştaţi şi degetele de la picioare îmi sunt strânse. Stau aşa până număr la cinci şi apoi mă las moale: unu...doi...trei...patru...cinci, iar acum dau drumul la aer şi mă relaxez.

Acum încearcă şi tu. Încordează-te mai întâi. Trage aer în piept...încordează-ţi faţa...împinge-ţi umerii în sus până la gât...împinge-ţi braţele în jos în scaun, cu burta strânsă...şi picioarele ridicate în sus...încleştează-ţi pumnii şi strânge-ţi degetele de la picioare. Fă în aşa fel încât corpul tău să fie ţeapăn peste tot. Imaginează-ţi că eşti un robot. Stai în poziţia asta până când număr la cinci: unu...doi...trei...patru...cinci, iar acum dă drumul la aer. Lasă-te să devii foarte moale. Imaginează-ţi că eşti o păpuşă de cârpă care nu are nici un os sau nimic tare în corp. Lasă-te să devii cât se poate de liber şi moale în tot corpul. Lasă respiraţia să îţi fie uşoară acum. Concentrează-te doar asupra faptului că ţi se relaxează corpul. Relaxează-te cu adevărat. Închide-ţi ochii şi încearcă să te concentrezi la ceea ce faci. Încearcă să nu laşi alte gânduri să îţi zboare prin minte.

Expiră şi lasă-ţi braţele să se relaxeze. Concentrează-te să îţi relaxezi muşchii din braţe. Lasă-ţi braţele să îţi cadă de o parte şi de alta, să atârne. Libere şi moi ca şi păpuşa aceea de cârpă sau ca meduza gelatinoasă. Încearcă să îţi dai seama cum se simt muşchii din braţele tale şi lasă-i să devină cu totul moi. Mai întâi verifică braţul drept şi lasă-l să fie foarte moale. Acum gândeşte-te la celălalt braţ şi lasă-l şi pe acela să fie greu şi adormit. Relaxează-te. Simţi vreo încordare? Dacă da, atunci încearcă să-ţi laşi braţele să atârne şi mai moi. Braţele încep să-ţi fie cu adevărat foarte relaxate acum. Foarte relaxate, foarte relaxate. Mai mult şi mai mult, mai profund şi mai profund, din ce în ce mai relaxate. Lasă amândouă braţele să se relaxeze împreună acum. Relaxează-te.

Acum hai să trecem la muşchii de la cap şi faţă. Eliberează aerul din piept şi lasă-ţi faţa să se relaxeze. Asigură-te că îţi ţii ochii închişi. Acum concentrează-te să îţi relaxezi muşchii feţei. Gândeşte-te cum se simte fruntea ta şi las-o să cadă moale. Acum mută-ţi atenţia la ochii tăi şi lasă-i să devină grei şi adormiţi. Relaxează-ţi gura şi buzele. Încearcă să te concentrezi la cum îţi simţi buzele. Simţi vreo încordare? Dacă da, atunci lasă-le să devină cât se poate de moi. Chiar şi limba trebuie să fie relaxată, aşa că încearcă să te gândeşti cum e limba ta şi relaxeaz-o. Acum îţi poţi relaxa toată faţa şi capul, relaxează-te bine. Mai mult şi mai mult, mai profund şi mai profund, din ce în ce mai relaxate. Lasă-ţi toată faţa să se relaxeze. Relaxează-te bine.

Acum mută-ţi atenţia la picioare şi lasă-le să devină grele şi adormite. Relaxează-ţi partea de sus a picioarelor şi treptat coboară-ţi atenţia înspre partea e jos a picioarelor, relaxându-ţi fiecare muşchi în parte. Relaxează-ţi genunchii, gambele, gleznele şi acum laba piciorului şi degetele de la picioare. Imaginează-ţi că orice urmă de încordare şi tensiune coboară prin corpul tău, coboară şi iar coboară, coboară prin picioare şi îţi iese prin degetele de la picioare. Imaginează-ţi că încordarea se risipeşte în aer lăsându-ţi corpul să se

simtă cu adevărat relaxat. Atât de relaxat încât te simţi aproape ca o păpuşă de cârpă. Imaginează-ţi că eu vin înspre tine şi te ridic şi te scutur uşor. Picioarele şi braţele tale atârnă toate moi şi se clatină atunci când te ridic. Nu mai este nici urmă de tensiune în ceafă şi capul îţi atârnă pe spate puur şi simplu. Braţele şi picioarele îţi atârnă de o parte şi de alta. Relaxează-te cât poţi tu de mult. Mai mult şi mai mult, mai adânc şi mai adânc, din ce în ce mai relaxat.

Acum gândeşte-te la muşchii de la burtă. Nu trebuie să rămână nici urmă de încordare în muşchii de la stomac. Lasă-ţi muşchii să atârne moi. Gândeşte-te cum se simte şi spatele tău şi lasă-l să devină moale de tot. Relaxează-te. Acum te rog să îţi laşi muşchii să se relaxeze un pic mai mult şi mai mult. La urmă gândeşte-te să îţi relaxezi pieptul. Îţi simţi pieptul? Relaxează-ţi bine muşchii din piept pe măsură ce expiri aerul, relaxează-te bine de tot.

Acum mută-ţi atenţia către vârful capului şi vino în jos, verifică fiecare muşchi peste care dai. Verifică dacă se simte vreunul tensionat sau încordat. Apoi spune-ţi în minte "relaxează-te" şi lasă toată încordarea să dispară. Relaxează-te bine de tot acum. Pornind de la vârful capului, relaxează-te. Cobori în jos...prin braţe şi prin piept...şi mai jos....treci de spate şi de burtă şi mai jos prin picioare. Muşchi cu muşchi, te relaxezi tot mai bine. Relaxează-te... relaxează-te...relaxează-te.

Lasă-ţi toţi muşchii să devină moi şi liberi. Imaginează-ţi valuri de încordare care îţi părăsesc corpul prin degetele de la mâini şi de la picioare. Dispar în aer şi îţi lasă braţele şi picioarele să se simtă cu adevărat relaxate şi libere. Acum coboară prin picioare, prin genunchi şi gambe, prin glezne şi ies prin degetele de la picioare. Lasă toată încordarea să ţi se scurgă din corp acum. Te lasă foarte relaxat. Mai mult şi mai mult, mai adânc şi mai adânc, din ce în ce mai relaxat. Imaginează-ţi că eşti o păpuşă de cârpă. Eşti tot moale şi atârni în scaun. Dacă cineva te-ar ridica, mâinile şi picioarele ţi-ar atârna de o parte şi de alta. Nu mai există nici o urmă de încordare în corpul tău.

Bun, imediat te voi ruga să îţi deschizi încet ochii. Voi număra până la zece şi când voi ajunge la cinci te rog să îţi deschizi ochii. Pe urmă când voi ajunge la zece te voi ruga să te ridici încet. Unu...doi...trei...patru...cinci. Acum deschide-ţi încet ochii...şase...şapte...opt...nouă...zece. Acum ridică-te încet. Încearcă să nu pui la loc toată încordarea în muşchi. Încearcă să rămâi relaxat. Bravo. Cum te-ai simţit? Cât de mult te-ai relaxat?

Deja la acest stadiu dumneavoastră şi copilul (şi familia, dacă toţi iau parte) aţi învăţat să vă relaxaţi profund şi rapid. Acest pas trebuie practicat zilnic timp de două-trei zile sau chiar mai mult. Nu uitaţi că a învăţa să te relaxezi e ca şi cum aţi învăţa să mergeţi pe bicicletă. Cu cât exersaţi mai mult, cu atât devine mai uşor.

Pasul 4: Folosirea respiraţiei şi a imageriei mentale pentru a ne relaxa şi mai mult

După ce copilul dumneavoastră a învăţat să controleze relaxarea întregului corp, poate să înveţe să se relaxeze şi mai profund. Există câteva metode pentru a obţine o relaxare mai profundă. O metodă este utilizarea tehnicilor de respiraţie. Scopul este de a direcţiona atenţia asupra respiraţiei, într-o manieră relaxată. Asiguraţi-vă că fiul sau fiica dumneavoastră nu respiră prea repede, prea adânc sau prea superficial, pentru a evita apariţia stării de ameţeală. Scopul este de a produce o respiraţie egală, uşoară şi relaxată.

Imaginile sau scenariile mentale relaxante sunt de asemenea o metodă utilă pentru a ne relaxa şi mai profund. Imaginaţia noastră poate fi folosită pentru a ne simţi cu adevărat relaxaţi. Copiii au o imaginaţie bogată şi reuşesc să se relaxeze foarte bine cu ajutorul vizualizării mentale. Există o serie de aspecte care vă vor ajuta să oferiţi instrucţiunile pentru vizualizarea mentală. Va trebui să descrieţi scenele într-un mod care îl ajută pe copilul dumneavoastră să contureze imaginea în minte. Trebuie să descrieţi exact ce se poate vedea în imagine: formele, culorile, texturile, sunetele care pot fi auzite, mirosurile prezente şi orice senzaţie dată de atingere. Descrierea

simţurilor contribuie la crearea unei imagini vii. Nu uitaţi să alegeţi scene vizuale care vor plăcea copiilor şi care sunt relaxante în conţinut. Scenele nu trebuie să fie prea animate sau interesante. Scopul este de a selecta scene care tind să producă trăiri de profundă relaxare, calm, siguranţă şi pace. În cele ce urmează veţi găsi un exemplu de aplicare a acestei tehnici. Începeţi cu relaxarea întregului corp şi cu tehnici de respiraţie. După ce copilul dumneavoastră este suficient de relaxat, treceţi la vizualizarea mentală.

Şedinţa trebuie să înceapă prin relaxarea tuturor muşchilor din corp, aşa cum este descrisă la pasul 3. După încordarea întregului corp şi relaxarea ulterioară a fiecărui grup de muşchi pe rând, spuneţi:

Concentrează-te pe ceea ce simţi când tragi aer în piept şi când îl împingi afară din nou. Încearcă să tragi aer prin nas şi să îl dai afară prin gură. Concentrează-te puternic la asta, până când simţi aerul coborând prin nas în plămâni şi apoi înapoi afară prin gură. Aerul poate părea rece şi uşor. Simte aerul trecându-ţi de buze în drumul său înspre afară. Acum ţine-ţi ochii închişi şi încearcă să-ţi imaginezi că ţii o lumânare chiar în faţa ta, la câţiva centimetri de faţa ta, însă nu atât de aproape încât să-i simţi căldura. Imaginează-ţi că atunci când expiri, aerul trece printre buzele tale şi face să tremure flacăra lumânării. Concentrează-te puternic ca să îţi imaginezi că se întâmplă intr-adevăr, până când îţi poţi imagina că lumânarea chiar este acolo şi că flacăra ei tremură. Bun, rămâi relaxat şi te rog să te relaxezi un pic mai adânc de fiecare dată când expiri aerul. Inspiră ...expiră... inspiră... expiră.

(Încercaţi să sincronizaţi partea aceasta cu o respiraţie egală şi uşoară.)

De fiecare dată când expiri, spune-ţi în minte "Relaxează-te...relaxează-te". Imaginează-ţi că lumânarea tremură de fiecare dată când expiri, pe măsură ce te relaxezi mai mult şi mai mult, mai adânc şi mai adânc şi devii din ce în ce mai relaxat. Lasă-ţi respiraţia să rămână egală şi uşoară, nici prea rapidă, nici prea adâncă. Doar uşoară şi calmă. Relaxează-te...relaxează-te.

Bine. Acum imediat te voi ruga să îţi deschizi uşor ochii. Voi număra până la zece şi când ajung la cinci, te-aş ruga să deschizi ochii. Apoi când voi ajunge la zece, te voi ruga să te ridici uşor. Unu...doi...trei...patru...cinci. Deschide-ţi încet ochii, şase...şapte...opt...nouă...zece.

Acum ridică-te încet. Încearcă să nu laşi încordarea să pătrundă la loc în muşchii tăi. Încearcă să rămâi relaxat. Cum te-ai simţit?

Acum îţi vei folosi imaginaţia pentru a te relaxa şi mai adânc. Închide-ţi ochii şi încearcă să asculţi ce îţi spun. Încearcă să nu îţi laşi gândurile să zboare la alte lucruri. Acum imaginează-ţi că stai întins pe o plajă. Eşti uns cu cremă de protecţie solară şi este o zi caldă şi însorită. Plaja este foarte liniştită. Tocmai ai făcut o baie şi te simţi un pic obosit, aşa că te întinzi pe prosopul tău. Prietenii tăi stau şi ei liniştiţi şi nimeni nu te deranjează. Stai întins la soare şi îţi laşi corpul să se relaxeze. Relaxează-te bine. Simţi căldura nisipului prin prosop şi corpul tău începe să se încălzească şi să se liniştească. Vezi cerul – e senin şi albastru, cu norişori mici şi pufoşi. Marea e liniştită, albastră şi străluceşte în soare. Vezi o pasăre zburând undeva sus pe cer. Urmăreşte pasărea cum zboară dusă de vânt. Acum concentrează-te asupra a ceea ce auzi. Se poate auzi zgomotul valurilor care mângâie blând ţărmul. Ce altceva mai auzi? Ce altceva mai vezi? Acum gândeşte-te la ceea ce simt degetele tale. Îţi întinzi braţul şi îţi plimbi mâna prin nisip. E cald şi nisipul ţi se scurge printre degete. Imaginează-ţi că stai întins acolo şi te relaxezi şi muşchii îţi devin din ce în ce mai relaxaţi. Nu există nimic care să te deranjeze. Te simţi calm şi înconjurat de pace. Fără griji, fără probleme. Doar foarte relaxat şi calm. Mai tare şi mai tare, mai adânc şi mai adânc, din ce în ce mai relaxat.

Acum te rog să stai câteva minute aşa şi să-ţi laşi muşchii să se relaxeze şi mai mult şi mai mult. Încearcă să menţii acea scenă de la plajă în imaginaţie. Pur şi simplu lasă-ţi corpul să se relaxeze...foarte adânc...mai mult şi mai mult, mai adânc şi mai adânc...relaxează-te... relaxează-te... relaxează-te.

Bun. Imediat te voi ruga să îţi deschizi încet ochii. Voi număra până la zece şi când ajung la cinci, te rog să-ţi deschizi ochii. Apoi când ajung la zece, te voi ruga să te ridici încet. Unu...doi...trei...patru...cinci. Deschide-ţi încet ochii... şase...şapte...opt...nouă...zece.

Acum ridică-te încet. Încearcă să nu laşi toată încordarea să ţi se strecoare la loc în muşchi. Încearcă să rămâi relaxat. Bravo. Cum te-ai simţit? Ai reuşit să-ţi imaginezi că eşti pe plajă? Ai putut să-ţi imaginezi cum simţi nisipul şi soarele cald? Cât de mult te-ai relaxat?

Alte scene de imagerie mentală

Sunt multe alte scene de vizualizare mentală care pot fi folosite pentru a-i ajuta pe copii să se relaxeze. Fiecare şedinţă trebuie să înceapă cu încordarea întregului corp şi apoi relaxarea fiecărei grupe musculare, începând de la cap şi coborând înspre picioare. Apoi se dau instrucţiunile de a se concentra pe respiraţia relaxată, înainte de introducerea vizualizării scenei relaxante. Iată câteva idei pe care aţi putea să le folosiţi pentru a crea şi alte scenarii de vizualizare mentală împreună cu copilul dumneavoastră:

- întins pe marginea unei piscine, în casa unui prieten
- întins pe o pătură la un picnic şi discutând cu un prieten
- şezând pe verandă la bunici
- privind un apus de soare
- plutind în spaţiu
- privind ploaia printr-un geam
- privind cum ninge
- întins în faţa unui şemineu aprins
- în excursie cu cortul la ţară
- plimbare printre frunzele uscate toamna
- privind stelele
- plimbare printr-o grădină secretă
- întins într-un pat cald, cuibărit lângă un căţeluş

Pasul 5: Exersarea în situații de viață reală: Relaxare rapidă

După ce copilul dumneavoastră a învăţat să se relaxeze repede şi eficient, el poate începe să exerseze în situaţii de viaţă reală. S-ar putea să fie nevoie de două sau mai multe săptămâni de exerciţii de relaxare înainte de a trece la acest pas. La început, va fi prea dificilă relaxarea în situaţii stresante şi de care se tem. Cel mai indicat este ca exersarea deprinderii de relaxare de către copilul dumneavoastră în situaţii de viaţă reală să înceapă în momente în care acesta nu este speriat. Apoi, treptat, îl puteţi învăţa să folosească tehnica de relaxare în situaţii care îi provoacă mai multă anxietate.

Deprinderile de relaxare pe care le folosim în situaţii de viaţă reală constau în încordarea foarte rapidă şi apoi relaxarea rapidă, într-o manieră care nu este vizibilă pentru cei din jur. Aceste deprinderi de relaxare în viaţa reală pot fi folosite în situaţii diferite, ca de exemplu în maşină, acasă, la cumpărături, în clasă, la şcoală şi în multe alte locuri în care apar incidente care generează teamă. Pentru început, trebuie să vă învăţaţi copilul să folosească relaxarea rapidă acasă, iar apoi pot începe să o aplice şi în alte situaţii. Relaxarea rapidă nu recurge la vizualizarea mentală. Se concentrează asupra relaxării rapide a muşchilor şi a respiraţiei, pentru a asigura control asupra simptomelor fizice ale anxietăţii. Iată instrucţiunile care pot fi date copilului dumneavoastră:

Acum trebuie să învăţăm să ne relaxăm foarte repede în situaţii în care se află şi alţi oameni în jur. Trage puternic aer în piept, încordează-ţi tot corpul deodată... şi ţine-l încordat până numărăm la cinci: unu... doi... trei... patru... cinci....Acum expiră încet şi lasă-ţi toţi muşchii din corp să se relaxeze deodată. Foarte bine.

Acum încearcă să rămâi relaxat. Verifică rapid să vezi dacă vreo parte a corpului tău e încordată. Relaxează-ţi şi acei muşchi pe măsură ce expiri. Încearcă să rămâi cât se poate de relaxat. Nimeni nu ştie ce faci. Ei nu ştiu că tu îţi foloseşti tehnica de relaxare. Însă tu ştii că îţi poţi controla

muşchii şi încordarea. Spune-ţi în minte „Am situaţia sub control, ştiu cum să mă relaxez. Mă relaxez bine de tot. Îmi pot controla respiraţia...inspir...şi...expir. Inspir şi expir....îmi pot controla muşchii. Îi încordez şi îi relaxez. Îi relaxez bine de tot. Nimeni nu ştie ce fac. Mă pot relaxa, relaxa foarte bine."

Acum a venit momentul ca fiul sau fiica dumneavoastră să înceapă să exerseze această relaxare rapidă în afara casei. Stabiliţi împreună câteva situaţii în care să exersaţi. Un loc bun pentru a începe este atunci când sunteţi împreună în oraş, în maşină sau când staţi împreună la un suc la un restaurant sau la o cafenea. Amintiţi-i să folosească metoda relaxării rapide şi lăudaţi-l pentru efortul depus. Verificaţi-l cât de bine a reuşit să se relaxeze. După ce copilul dumneavoastră reuşeşte să se relaxeze în situaţii din afara casei, următorul pas este să folosească această deprindere în situaţii dificile, care-l sperie. Îi puteţi reaminti copilului dumneavoastră să folosească relaxarea rapidă ca o metodă de a face faţă situaţiilor de viaţă mai dificile. Metoda relaxării este foarte utilă în capitolele dinspre finalul acestei cărţi, când dumneavoastră şi copilul dumneavoastră veţi începe să abordaţi direct situaţiile care provoacă frică, anxietate.

Rezumat

Principalele idei care au fost prezentate în acest capitol sunt:

- Relaxarea este o deprindere care necesită instruire şi exerciţiu.
- Trebuie să alegeţi momentul potrivit pentru a exersa.
- Familiile trebuie să îşi facă timp pentru relaxare.
- Practicarea relaxării trebuie să se transforme într-un obicei.
- Trebuie să creaţi un mediu relaxant în care să se desfăşoare exerciţiile.
- Părinţii predau prin exemplu propriu.
- Exersarea relaxării ar trebui să fie o activitate plăcută.
- În cazul copiilor, şedinţele de relaxare trebuie să fie scurte şi simple.
- În cele din urmă, copiii trebuie să îşi folosească deprinderea de relaxare în situaţii de viaţă reală.
- Este util să păstraţi o evidenţă a şedinţelor de exersare.
- Treceţi prin diferiţii paşi de relaxare împreună cu copilul dumneavoastră.
- În cele din urmă, copilul dumneavoastră va putea folosi relaxarea pentru a face faţă situaţiilor de viaţă reală.

Capitolul 5

Cum puteți să vă ajutați copilul să își controleze anxietatea?

Obiective

La sfârşitul acestui capitol, veţi înţelege mai bine:

- Modul în care abordaţi în prezent anxietatea copilului dumneavoastră
- Avantajele şi dezavantajele celor mai comune strategii folosite de părinţi pentru a face faţă anxietăţii copiilor
- Abordarea pas-cu-pas, eficientă pentru a gestiona anxietatea copilului dumneavoastră

Strategiile dumneavoastră în prezent

Există o serie de modalităţi diferite de a face faţă anxietăţii copilului dumneavoastră. O parte din cele mai frecvent utilizate strategii sunt prezentate în lista următoare. Ca regulă generală, unele dintre aceste strategii sunt utile pentru gestionarea anxietăţii la copii, iar altele nu. Fiecare strategie va fi discutată în detaliu în acest capitol. Bifaţi fiecare strategie care credeţi că vă caracterizează în ceea ce

privește modul în care abordați în prezent anxietatea copilului dumneavoastră. Probabil veți descoperi că folosiți mai multe dintre aceste strategii la momente diferite.

- Oferiți încurajări excesive copilului (de exemplu, îi spuneți în mod repetat copilului că „totul va fi bine")
- Spuneți copilului exact cum să abordeze situația
- Empatizați cu anxietatea copilului, discutând în detaliu ce vă sperie și vă face anxios și pe dumneavoastră
- Sunteți dur cu copilul și nu îi permiteți să evite situația
- Nu lăsați copilul să se confrunte cu situațiile dificile sau nu permiteți copilului să le evite
- Încurajați copilul să decidă independent cum să facă față în mod constructiv anxietății sale
- Ignorați anxietatea copilului
- Vă pierdeți răbdarea cu copilul

Mai puteți numi și alte strategii pe care le folosiți pentru a gestiona anxietatea copilului dumneavoastră? Enumerați orice strategii relevante în spațiul de mai jos:

În cazul în care vă întrebați dacă nu cumva vă judecăm aici felul în care vă creșteți copilul, stați liniștit – nu vom face asta! Lista de mai sus a fost alcătuită cu ajutorul altor părinți care au făcut parte din acest program în trecut. Nu are menirea de a stabili cât de „bun" sunteți ca părinte. Dimpotrivă, vă arată că mulți alți părinți înfruntă dificultăți similare și adesea reacționează asemănător cu dumneavoastră.

Poate fi foarte dificil să fiți părintele unui copil anxios și cu siguranță că există momente în care simțiți că pur și simplu nu mai știți ce să faceți și să spuneți în fața anxietății copilului dumneavoastră. Cu siguranță sunt momente în care simțiți că nimic din ceea ce faceți sau spuneți nu funcționează. De obicei când o persoană este foarte implicată într-o situație sau o problemă anume, persoanei respective îi este dificil să vadă situația în cauză la modul obiectiv. Ne propunem ca acest capitol să vă ajute să evaluați obiectiv strategiile pe care le folosiți în prezent pentru a controla anxietatea copilului dumneavoastră. O analiză atentă a avantajelor și dezavantajelor aferente fiecărei strategii, vă ajută să luați decizii mai pertinente cu privire la eficiența pe termen lung a unei anumite strategii.

Nu există metode bune sau greșite de a ne comporta cu un copil; în plus, fiecare copil și fiecare familie este diferită. Totuși, există anumite lucruri pe care părinții le pot face pentru a reduce pe termen lung anxietatea pe care o resimte copilul lor. Pe de altă parte, părinții si copiii pot să dezvolte structuri comportamentale care nu ajută copilul cu anxietate. Vom discuta modul în care diferite strategii contribuie la menținerea sau reducerea anxietății copilului dumneavoastră. Astfel, veți fi mai în măsură să alegeți modalitatea în care doriți să vă purtați cu copilul dumneavoastră.

Metode ineficiente de management al anxietății la copii

Oferirea de încurajări excesive copilului dumneavoastră

Din relatările părinților, această strategie pare să fie des utilizată în cazul copiilor anxioși. Modalități de încurajare a copiilor de către părinți sunt afecțiunea sau apropierea fizică și încurajări de genul „totul va fi bine" și „nu trebuie să te temi". În anumite limite sunt strategii eficiente și dacă se dovedesc utile în cazul dumneavoastră, continuați să le folosiți. Poate să devină o problemă doar atunci când nevoia de încurajări este permanentă sau excesivă. A le oferi iubire

şi consolare, siguranţă şi încurajări copiilor atunci când suferă este o parte importantă a rolului de părinte şi nu vom susţine că nu ar trebui să îi oferiţi încurajări copilului dumneavoastră. Atât lipsa încurajărilor, cât si folosirea lor în exces poate avea consecinţe negative la fel de mari. Copiii care nu primesc niciodată încurajări sau consolare din partea părinţilor tind să se simtă nesiguri şi singuri. Cu toate acestea, prin natura personalităţii lor, copiii anxioşi adesea nu au suficientă încredere în ei şi vor solicita încurajări mult mai des decât alţi copii. Astfel puteţi intra într-un cerc vicios.

Încurajările sunt o reacţie parentală normală la suferinţa unui copil. Din păcate, în cazul unui copil anxios încurajările sunt inutile. Au un efect foarte redus, iar copiii aşteaptă permanent noi încurajări. Şi mai ales, chiar dacă încurajările s-ar putea să reducă puţin anxietatea copilului dumneavoastră pe termen scurt, pe termen lung, cu cât îi oferiţi mai multe încurajări copilului dumneavoastră, cu atât va avea nevoie de mai multe încurajări.

Încurajările sunt o formă de atenţie pozitivă pentru copilul dumneavoastră. Acest lucru înseamnă că, de câte ori copilul dumneavoastră devine anxios, iar dumneavoastră îl încurajaţi, de fapt îi recompensaţi anxietatea. În anumite cazuri, acest lucru poate să încurajeze manifestarea anxietăţii la copilul dumneavoastră sau, cel puţin, contribuie la a-i învăţa pe copii că nu pot face faţă singuri şi că au nevoie de dumneavoastră pentru a face faţă situaţiilor dificile. Din acest motiv, veţi observa că, în cazul copiilor anxioşi, va trebui să renunţaţi la încurajări chiar mai mult decât în cazul copiilor non-anxioşi, pentru ca cei anxioşi să înveţe că pot să se descurce şi singuri.

Ce să faceţi aşadar atunci când copilul vă cere ajutorul sau vă cere să-i liniştiţi temerile? Cea mai bună strategie este să îl ajutaţi pe copil să înveţe cum să găsească singur soluţii, în loc să se aştepte să faceţi dumneavoastră asta în locul lui de fiecare dată. Există două metode uzuale de a face acest lucru. Una dintre metode este descrisă în detaliu mai jos în acest capitol (vedeţi „Metode eficiente de management al anxietăţii la copii"). O altă tehnică este de a încuraja copilul să folosească metoda gândirii tip detectiv, pe care o cunoaşte deja (vedeţi capitolul 4). Cu alte cuvinte, în loc să îi liniştiţi temerile

copilului dumneavoastră (de exemplu „Nu te teme, totul va fi bine"), ar fi mult mai bine să îl stimulaţi să aplice gândirea tip detectiv asupra temerii (de exemplu „Ce ar spune Sherlock Holmes despre asta? Cum ai putea să afli dacă totul va fi bine?").

În cazul unui copil care are nevoie frecvent de încurajări este recomandată o abordare pas cu pas prin care să se reducă în timp frecvenţa încurajărilor. De exemplu, dacă alegeţi metoda gândirii de tip detectiv în locul încurajărilor, s-ar putea să fie nevoie să vă asistaţi copilul în folosirea gândirii tip detectiv de câteva ori, la început. La scurt timp, vă puteţi aştepta ca, treptat, acesta să folosească din ce în ce mai des gândirea tip detectiv fără ajutor. În cele din urmă, dacă fiul sau fiica dumneavoastră vin să vă ceară încurajări, veţi putea să îi spuneţi să aplice singur/ă metoda gândirii tip detectiv la problemă.

Dacă intenţionaţi să faceţi o schimbare, de la a ajuta copilul de câte ori vă cere, la a reduce acest ajutor, este foarte important să comunicaţi acest lucru copilului dumneavoastră. Dacă trecerea este bruscă şi neînsoţită de o explicaţie, copilul dumneavoastră s-ar putea simţi rănit, lipsit de iubire şi speriat. Oricât de mic este copilul dumneavoastră, trebuie să îi explicaţi clar care vor fi schimbările şi de ce anume le faceţi. Este de asemenea o idee bună să introduceţi recompensele (şi desigur multe laude) atunci când copilul dumneavoastră rezolvă o problemă cu succes de unul singur. De asemenea, este absolut esenţial să fiţi consecvent. Indiferent cât este de greu, este important să nu cedaţi nevoii copilului dumneavoastră de a primi încurajări (în anumite limite). Nu vă lăsaţi antrenat în discuţii contradictorii cu copiii. Mai degrabă, informaţi-i clar şi calm că sunteţi sigur că vor găsi ei o soluţie şi că nu doriţi să continuaţi discuţia. Apoi ignoraţi orice altă cerere de încurajări. Nu uitaţi să vă răsplătiţi şi să vă lăudaţi copilul pentru faptul că avut încredere în el (adică pentru că nu a cerut încurajări).

Exemplul lui Alin

De câte ori iese undeva împreună cu familia, Alin îşi stresează părinţii cu întrebări repetate despre unde merg, cine va fi acolo, ce ar trebui să ia cu ei, ce ar trebui să poarte şi aşa mai departe. Părinţii lui Alin au încercat deja

tot ce le-a stat în putinţă pentru a-l face să se relaxeze şi să pună mai puţine întrebări. De obicei, ajung totuşi să îi răspundă la întrebări o vreme, până când îşi pierd răbdarea şi încep să strige la el. În cele din urmă, mama lui Alin a decis că este timpul să caute alte soluţii (tatăl lui Alin nu era prea interesat de program).

Pentru început, mama lui Alin l-a luat deoparte într-un moment liniştit pentru a discuta problema. I-a spus că îi place curiozitatea lui şi întrebările lui obişnuite, dar că atunci când este îngrijorat de anumite lucruri adesea tinde să pună *prea* multe întrebări. I-a explicat că ştie că este foarte isteţ şi că este suficient de mare acum pentru a-şi răspunde singur la multe din propriile întrebări. I-a spus lui Alin că data viitoare când va începe să se îngrijoreze şi să pună prea multe întrebări, ea îl va ajuta să îşi folosească gândirea tip detectiv pentru a încerca să îşi găsească propriile răspunsuri. După aceea (i-a explicat mama lui Alin) ea şi tatăl lui îi vor ignora orice alte „întrebări de îngrijorare". Vor fi foarte mulţumiţi de el dacă îşi va aplica propria gândire de detectiv şi dacă nu le va mai pune nici o întrebare.

O săptămână mai târziu, familia lui Alin a fost invitată în casa unui prieten la masă. Pe măsură ce se apropia evenimentul, Alin începea cu întrebările. Era în mod special îngrijorat dacă va fi vreun cunoscut acolo şi dacă nu cumva ceilalţi copii nu-l vor agrea. De îndată ce a început să pună întrebări, mama lui l-a luat deoparte şi l-a ajutat cu aplicarea gândirii de detectiv. L-a încurajat să se gândească de câte ori a mai fost înainte la prieteni de familie şi a cunoscut oameni, dacă ceilalţi copii l-au plăcut de obicei, ce poate gândi oare (bazându-se pe experienţa anterioară) despre ceilalţi copii care vor fi acolo şi aşa mai departe. După ce Alin a analizat dovezile, mama sa l-a lăudat şi şi-a văzut de treaba ei. Data viitoare când Alin a pus o întrebare despre vizită, ea i-a spus „Ştii că deja am discutat despre asta şi am aplicat gândirea de tip detectiv. Ştiu că poţi să îţi răspunzi singur la întrebări şi nu ai nevoie de mine să îţi răspund. Dacă mă mai întrebi din nou, nu o să-ţi răspund, însă voi discuta cu plăcere despre orice altceva vrei tu să discutăm." Când Alin a întrebat-o din nou, mama sa i-a ignorat pur şi simplu întrebarea. Când n-a întrebat nimic timp de zece minute, ea i-a spus „Alin, îţi dai seama că nu

m-ai întrebat nimic despre vizita de azi în ultimele zece minute? Sunt foarte mândră de cât de curajos eşti. Te descurci foarte bine, continuă tot aşa." Alin n-a mai întrebat nimic despre vizită în ziua respectivă. După vizită, părinţii lui Alin l-au dus la restaurantul său preferat, pentru a-l felicita că a fost atât de curajos.

Oferiți prea multe indicații

Atunci când un copil este foarte anxios, unii părinţi vor încerca să preia controlul şi să „dirijeze" copilul. Cu alte cuvinte, îi vor spune copilului exact ce să facă, cum să se comporte şi ce să spună în situaţia de care îi este teamă, sau vor face lucrurile în locul copilului.

Să luăm exemplul părinţilor lui George. George devine foarte anxios în situaţiile sociale din preajma altor copii. Cu o anumită ocazie, George şi tatăl său au mers la ziua de naştere a unui văr mai mic. George şi-a petrecut majoritatea timpului şezând lângă tatăl său şi păstrând distanţa faţă de ceilalţi copii. La un moment dat, a apărut un clovn care a început să împartă bomboane. Tatăl lui George a observat cât de tare îşi dorea George dulciurile, dar şi că nu avea de gând să se ducă şi să ceară, din cauză că era prea timid. Aşa că tatăl său s-a ridicat şi s-a dus la clovn să-i aducă nişte dulciuri lui George. George s-a înroşit tot, însă a fost foarte bucuros de dulciuri.

Modul în care părinţii preiau câteodată controlul în locul copiilor lor anxioşi este un exemplu excelent pentru ceea ce numim un „cerc vicios". De obicei, părinţii adoptă această strategie după experienţe repetate în care şi-au privit copilul paralizat de anxietate. Majoritatea părinţilor nu le spun copiilor ce să facă în situaţiile care le provoacă anxietate pentru că sunt în mod natural înclinaţi să facă pe şefii. Dimpotrivă, se comportă astfel pentru că le este milă de copil atunci când acesta este cuprins de teamă. Pe termen scurt, această strategie ajută la reducerea anxietăţii copilului, deci le oferă părinţilor ceea ce vor. Totuşi, această metodă de a se baza pe indicaţiile sau acţiunile părinţilor este o formă de evitare. În exemplul cu ziua de naştere, George a învăţat că nu poate să înfrunte singur situaţia de care se teme şi că poate face acest lucru doar cu ajutorul tatălui său. Acest lucru contribuie la reducerea şi mai mult a încrederii în sine.

Deşi poate fi foarte dureros, este foarte important să nu faceţi prea multe lucruri în locul copilului dumneavoastră. Ideea de bază este că, cel mai adesea, copiii învaţă cel mai bine dacă li se permite să facă propriile greşeli. De asemenea, copiii învaţă că situaţiile nu sunt periculoase şi că le pot face faţă doar dacă sunt nevoiţi să le înfrunte efectiv. Vom discuta acest principiu mai detaliat în capitolul ce urmează. Deocamdată, este important să vă gândiţi dacă nu cumva vă lăsaţi uneori prea implicat în activităţile copilului dumneavoastră.

Oare câtă implicare este „prea multă"? Din păcate, nu există un răspuns simplu la această întrebare. Nu avem nici o modalitate de a cuantifica măsura în care trebuie să ne implicăm şi, desigur, fiecare părinte este altfel şi fiecare situaţie este diferită. Ceea ce trebuie să vă preocupe este dacă nu cumva vă ajutaţi copilul mai mult decât alţi părinţi şi dacă nu cumva copilul dumneavoastră se bazează pe el însuşi mai puţin decât alţi copii de aceeaşi vârstă. S-ar putea să trebuiască să analizaţi exemple concrete în care copilul dumneavoastră a părut neajutorat şi aţi simţit că trebuie să interveniţi. Discutaţi cu alţi părinţi şi întrebaţi-i ce ar face copiii lor în situaţii de acel gen. Şi, mai ales, puneţi-vă întrebarea „Chiar a trebuit să intervin? Care ar fi fost cel mai rău lucru care s-ar fi putut întâmpla dacă nu interveneam?". După cum am mai spus, în cazul unui copil anxios e posibil să fie necesar să îl ajutaţi mai rar decât aţi considera.

Permiteți sau încurajați evitarea

Copiii anxioşi evită numeroase activităţi. Ca părinte, este dificil să vă bateţi la cap copilul tot timpul să încerce tot felul de activităţi, aşa că uneori poate că cedaţi temerilor copilului dumneavoastră şi îl lăsaţi să le evite. Dacă acest lucru se întâmplă doar ocazional, e de înţeles. Pe termen scurt, anxietatea şi neliniştea copilului dumneavoastră va scădea, iar dumneavoastră veţi fi mai îndrăgit pentru că îi permiteţi copilului dumneavoastră să nu facă lucruri pe care nu doreşte să le facă singur. Totuşi, dacă acesta devine un obicei frecvent, efectele pe termen lung ale faptului că permiteţi şi încurajaţi evitarea sunt foarte serioase. Cât timp copiii continuă să evite situaţiile, ei nu îşi vor depăşi anxietatea. Deocamdată nu trebuie să faceţi nimic în ceea

ce priveşte evitarea, doar să fiţi conştient de acest lucru. Vom discuta mai detaliat cum să abordaţi evitarea în următoarele două capitole.

Vă pierdeți răbdarea cu copilul dumneavoastră

Din păcate, după cum ne spun mulţi părinţi, este foarte uşor să vă pierdeţi răbdarea şi să vă simţiţi frustrat în cazul unui copil anxios. Nimic din ceea ce faceţi sau spuneţi nu pare să ajute. Câteodată poate părea ca şi cum copiii se agaţă în mod voit de anxietatea lor. Adesea pare că „ar fi în stare să facă lucrul respectiv dacă ar încerca mai mult". Deşi este de înţeles să ajungeţi să nu mai aveţi răbdare, dacă vă enervaţi pe copilul dumneavoastră nu veţi face decât să îl speriaţi şi mai tare şi să îl faceţi şi mai dependent. În aceste situaţii, este bine să cereţi altcuiva (de exemplu partenerului dumneavoastră) să vă ajute sau încercaţi să părăsiţi situaţia o clipă, pentru a vă ordona gândurile. Uneori este util să încercaţi să vă reamintiţi ce anume îi cereţi copilului să facă. Imaginaţi-vă că trebuie să vă înfruntaţi cel mai crunt coşmar (eventual să staţi gol în faţa colegilor) şi poate veţi putea înţelege problema pe care o are de înfruntat copilul dumneavoastră.

Metode eficiente de management al anxietății la copii

Recompensarea comportamentului curajos

Toţi copiii, indiferent de cât sunt de anxioşi, vor ajunge să facă uneori lucruri de care le este frică. Ca părinte, trebuie să căutaţi orice exemple de astfel de curaj, indiferent de cât sunt de mărunte, şi să le recompensaţi. Acest lucru va creşte probabilitatea ca aceste comportamente să se producă din nou. Gândiţi-vă că este asemănător cu suflatul în tăciuni pentru a face focul să crească. La început, trebuie să identificaţi orice exemplu de comportament curajos şi să-l scoateţi în evidenţă. Mai târziu, când copilul devine mai puţin anxios, puteţi recompensa doar exemplele mai evidente. Asiguraţi-vă că

nu aveţi aşteptări prea mari. Ţineţi minte, ceea ce dumneavoastră consideraţi a fi un lucru mărunt poate fi un lucru foarte dificil de făcut pentru un copil anxios. Trebuie să vă asiguraţi că judecaţi comportamentele care sunt curajoase pornind de la personalitatea copilului, nu de la standardele altora. Prin evidenţierea şi concentrarea pe reuşite, vă veţi ajuta copilul să îşi dezvolte încrederea în sine şi să conştientizeze mai bine ce poate să facă.

Pe lângă observarea comportamentelor care apar spontan, puteţi să vă încurajaţi copilul să facă lucruri care sunt puţin mai dificile pentru el. Din nou, aceste comportamente trebuie recompensate. Vom discuta această strategie mai detaliat în capitolul următor.

Recompensele se încadrează în două mari categorii – materiale şi non-materiale. Recompensele materiale sunt cele la care majoritatea dintre noi ne gândim imediat. Acestea pot include bani, mâncare, abţibilduri sau jucării. Copilului i se oferă răsplata, să zicem o jucărie mică, după ce se constată o acţiune curajoasă. Recompensele non-materiale includ laudele, acordarea de atenţie şi interes din partea părintelui. Atenţia parentală este o recompensă extrem de puternică. Majoritatea copiilor, mai ales copiii mici, tind să facă aproape orice ca să obţină aprobarea şi laudele părinţilor. Faptul că petreceţi timp suplimentar cu copilul dumneavoastră (de exemplu vă jucaţi un joc sau mergeţi la o plimbare cu bicicleta) este un mod minunat de a-l răsplăti pentru comportamente curajoase, non-anxioase. Vă sugerăm ca, de câte ori este posibil, să folosiţi recompensele non-materiale, pentru că acestea au avantajul suplimentar de a-i da copilului dumneavoastră un sentiment de siguranţă şi un plus de încredere în sine.

Este de asemenea important să aveţi un repertoriu variat de recompense. Dacă îi oferiţi copilului dumneavoastră aceeaşi răsplată de fiecare dată, aceasta îşi va pierde din eficienţă în scurt timp.

Trebuie să avem în vedere câteva aspecte atunci când folosim recompensele:

- Pentru a fi eficiente, recompensele trebuie să aibă o semnificaţie pentru copil. Nu are sens să vă răsplătiţi copilul cu ceva ce acestuia nu îi place. Cea mai simplă cale de a vă asigura că el va depune efort pentru recompensa respectivă este să discutaţi despre acest lucru cu copilul. Aflaţi ce îşi doreşte cel mai mult la momentul respectiv.
- Comunicaţi cu copilul dumneavoastră cu privire la recompense. Nu are nici un sens să vă copleşiţi copilul cu recompense, dacă acesta crede că a primit recompensele fără nici un motiv. Este important să ştie exact de ce primeşte recompensa şi cum o poate obţine din nou. Laudele trebuie să fie clare şi specifice. Vreţi ca el să ştie exact ce anume din ceea ce a făcut v-a plăcut şi vreţi ca să repete acel lucru în viitor. De exemplu dacă spuneţi „Emil, ai reuşit să intri în clasă cu doamna învăţătoare azi dimineaţă fără să fie nevoie să intru şi eu cu tine. Am fost foarte mândru de tine." este mult mai util decât dacă spuneţi „Ai fost un băiat cuminte azi, Emil."
- Recompensele trebuie să fie pe măsura activităţii şi trebuie să vă asiguraţi că îi oferiţi copilului o recompensă suficient de mare pentru dificultatea activităţii. De exemplu, dacă îi este foarte frică de câini şi tocmai a petrecut o jumătate de oră cu câinele vecinului, de care nu s-a apropiat niciodată până atunci, nu este suficient să-i daţi doar o simplă răsplată simbolică sau două minute din timpul dumneavoastră. Pe de altă parte, dacă fiul sau fiica dumneavoastră a făcut ceva care este doar relativ dificil, nu veţi mai avea cu ce să avansaţi dacă îi faceţi cadou un televizor nou.
- Cel mai important este faptul că recompensele trebuie oferite imediat după ce a avut loc comportamentul curajoşş în plus, recompensele trebuie date dacă au fost promise. Consecvenţa este esenţială pentru rolul de părinte eficient. Copiii vor învăţa foarte rapid să nu mai aibă încredere în cuvântul părintelui lor dacă văd că promisiunile nu sunt realizate. Dacă îi promiteţi copilului

dumneavoastră o recompensă, aceasta trebuie şi acordată. În mod similar, recompensele îşi pierd eficienţa cu cât sunt acordate mai târziu. Dacă fiul sau fiica dumneavoastră face un lucru curajos luni, iar, dumneavoastră îi oferiţi o mică recompensă sâmbăta următoare, impactul se pierde. Pentru un impact maxim, recompensa trebuie oferită imediat. De aceea, acordarea de timp şi atenţie poate fi cu mult mai utilă decât cumpărarea unui cadou. Desigur că sunt şi momente când recompensarea imediată nu este realizabilă. De exemplu, puteţi decide să vă recompensaţi copilul prin a merge împreună la ski. Evident că acest lucru nu poate fi făcut imediat şi s-ar putea să trebuiască să aşteptaţi până în weekend. În acest caz, se dovedeşte utilă acordarea unei recompense temporare. De exemplu, aţi putea confecţiona un mic talon pe care scrie clar motivul pentru care a fost câştigat talonul şi îi puteţi spune copilului dumneavoastră că îl poate preschimba la sfârşitul săptămânii pe excursia la ski. Dacă recompensa este amânată, trebuie cel puţin să-i acordaţi atenţie copilului pentru actul curajos şi să-i transmiteţi clar copilului că recompensa ulterioară şi actul curajos sunt relaţionate.

- Dacă aveţi şi alţi copii, s-ar putea să observaţi apariţia unor resentimente datorită atenţiei suplimentare şi a recompenselor pe care le primeşte copilul dumneavoastră anxios. O metodă de a evita acest lucru este să introduceţi un sistem de recompense pentru toţi copiii din familie. Puteţi elabora un tabel cu puncte conform căruia fiecare copil poate câştiga recompense, deşi recompensele pot fi câştigate pentru comportamente diferite în cazul fiecărui copil. În acest fel puteţi stimula comportamentele curajoase la toţi copiii dacă este necesar sau puteţi folosi recompensele pentru ceilalţi copii pentru a stimula obiceiuri utile precum ascultarea, spălatul pe dinţi, curăţenia în cameră şi altele asemănătoare.

Ignorarea comportamentelor nedorite

Acest comportament este de fapt reversul strategiei anterioare. Înseamnă să nu acordaţi atenţie comportamentului anxios al copilului şi să-i acordaţi atenţie (sa-l laudaţi) doar atunci când comportamentul anxios a încetat. Ideea este că atunci când observaţi un comportament care vă nemulţumeşte (de exemplu copilul se plânge în mod repetat că se simte rău înainte de a pleca la şcoală) trebuie să întrerupeţi orice interacţiune cu copilul dumneavoastră cât timp comportamentul respectiv se menţine (copilul continuă să plângă). Este esenţial ca fiul sau fiica dumneavoastră să înţeleagă motivul pentru care îl ignoraţi şi ce anume trebuie să facă pentru a vă redobândi atenţia. Folosirea acestei strategii trebuie să fie imediat urmată de laude specifice pentru ceva ce copilul a făcut bine (de exemplu pentru faptul că nu se mai plânge timp de un minut). După cum am discutat deja, ignorarea este o strategie în mod special utilă în cazurile în care copiii cer încurajări excesive părinţilor. Această strategie trebuie folosită întotdeauna cu atenţie şi doar pentru a viza un comportament specific. Este important ca fiul sau fiica dumneavoastră să înţeleagă că este inacceptabil pentru dumneavoastră să facă un comportament anumit, şi nu caracterul său la modul general.

Prevenirea evitării

După cum am discutat în capitolul 4, evitarea situaţiilor care generează teamă este una dintre principalele cauze ale anxietăţii la copii. Prin evitarea situaţiilor de care se tem, copiii nu învaţă niciodată că pot face faţă anxietăţii lor, că situaţia nu este cu adevărat periculoasă şi că sunt mai puternici decât credeau. Evident că trebuie să fiţi mulţumit de faptul că fiul sau fiica dumneavoastră este totuşi în stare să treacă cu bine de situaţia care îi produce anxietate. Nu trebuie să vă forţaţi copilul să facă ceva ce nu poate să facă. De exemplu, nu este indicat să vă încurajaţi copilul să se înscrie la un concurs de cântat dacă vocea sa nu este una din calităţile sale. Acest lucru nu ar face decât să îl împingă pe copil la un eşec şi i-ar întări anxietatea iniţială. De asemenea, nu este util să vă forţaţi copilul să

facă ceva ce îl sperie foarte tare. Totuşi, va trebui să îl împingeţi puţin de la spate pentru ca să înceapă să facă lucruri care sunt un pic dificile şi apoi să crească gradul de dificultate. Modul concret în care puteţi să realizaţi acest lucru va fi discutat în capitolul următor.

Cum să vă comunicați eficient empatia

Atunci când discutaţi cu copilul dumneavoastră despre lucrurile care îi generează anxietate, este important să vă exprimaţi empatia şi înţelegerea într-o manieră calmă şi relaxată. Copiii au nevoie să se simtă ascultaţi, înţeleşi şi susţinuţi, însă este la fel de important să fie încurajaţi să rezolve în mod constructiv problema propriei anxietăţi, în loc să se concentreze pe cât de rău se simt.

Îndemnarea copiilor să facă față situațiilor în mod constructiv

Părinţii care folosesc această tehnică încurajează copiii să găsească soluţii pentru a gestiona în mod constructiv o situaţie care le provoacă anxietate. Prin aceasta ei diferă de părinţii care le spun copiilor lor exact ce anume să facă în situaţia provocatoare de anxietate (vedeţi exemplul lui George).

Exemplul lui George

George este foarte anxios din cauza unei dezbateri la care trebuie să participe la şcoală. Este foarte supărat şi îşi imaginează cel mai neplăcut final posibil. George este sigur că discursul nu-i va reuşi şi că va părea un idiot. Se plânge că are o durere de cap şi că îl doare stomacul.

Mama lui George vine şi se aşează lângă el. Îi spune: „George, înţeleg că te simţi puţin îngrijorat cu privire la dezbatere. Dar realitatea este că trebuie să faci acest lucru pentru şcoală şi în acest moment nu-ţi faci nici un bine. Te gândeşti la toate aceste lucruri negative despre cum va decurge totul şi asta nu te face să te simţi mai bine. În plus te convingi pe tine însuţi că îţi este rău. Ceea ce faci acum nu te ajută să te simţi mai bine, nu-i aşa?". George o aprobă. Apoi ea continuă: „OK. Deci ce ai putea să faci ca să te ajuţi? Ce anume te-ar face să te simţi mai bine?". George îi răspunde că dacă ar lipsi de la şcoală în ziua în care

echipa sa ar avea dezbaterea s-ar simţi mai bine. Mama lui îi atrage atenţia că probabil profesorul său va amâna dezbaterea astfel încât sa fie toată echipa prezentă, inclusiv George. Oricum va fi nevoie să vorbească mai des în public deoarece este la liceu iar amânarea va face doar să-i fie mai dificil data viitoare într-o situaţie asemănătoare. George este de acord cu raţionamentul acesta, mai ales cu primul aspect. Se gândeşte că poate dacă ar exersa discursul împreună cu mama lui, s-ar simţi mai liniştit în privinţa asta. Ea îl laudă pentru că a găsit un mod constructiv de a-şi controla anxietatea şi îi propune să exerseze împreună.

În acest exemplu, părintele îşi îndeamnă copilul să îşi găsească propriile soluţii. Mama nu îl încurajează să se bazeze pe ea prin intervenţia ei directă. Dimpotrivă, ea îl încurajează să preia responsabilitatea gestionării propriei anxietăţi într-un mod constructiv. În acelaşi timp, în mod categoric, ea nu îi permite să evite dezbaterea.

Încurajarea copilului să folosească abordarea tip detectiv pentru a evalua probabilitatea realistă ca gândurile sale negative, să fie adevărate este o parte importantă a acestei strategii. Încurajarea şi direcţionarea copilului spre o decizie proprie cu privire la cum să facă faţă în mod constructiv anxietăţii sale este o strategie pe termen lung, deoarece arată că aveţi încredere în abilităţile copilului. Aţi fi surprins să aflaţi cât de des reuşesc copiii să se ridice la înălţimea aşteptărilor părinţilor lor. Dacă dumneavoastră credeţi că ei posedă abilitatea de a depăşi obstacolele şi de a rezolva problemele, este mult mai probabil ca şi ei să creadă acest lucru.

Modelarea comportamentului curajos

Copiii învaţă să se comporte prin observarea celorlalţi (mai ales a părinţilor). De aceea, ca părinte, tot ceea ce faceţi sau spuneţi are importanţă sporită, pentru că îi serviţi drept model copilului dumneavoastră. Cel mai bun model este „modelul descurcăreţ", adică modelul care deşi întâmpină dificultăţi, poate trece peste ele găsind soluţii constructive. Acest tip de model este mai eficient decât unul care aparent nu întâmpină niciodată dificultăţi. Dacă totuşi constataţi că şi dumneavoastră aveţi o problemă de anxietate, este recomandat să apelaţi la rândul

dumneavoastră la ajutor, pentru a demonstra copilului strategii mai eficiente de a face faţă problemelor.

Ce să faceţi atunci când copilul dumneavoastră se sperie

Poate că deja vă întrebaţi: cum anume să îmi împiedic copilul să devină anxios atunci când se sperie brusc şi refuză să facă ceva? Răspunsul simplu este „Nicicum!". Nu este posibil să înlăturaţi toată anxietatea copilului. Cu toţii ne simţim anxioşi la un moment dat şi cu toţii trebuie să învăţăm să depăşim aceste momente. Deşi este greu trebuie să învăţăm să acceptăm că există situaţii în care copii noştri se simt speriaţi. Partea bună este că puteţi încerca o serie de lucruri pentru a reduce anxietatea copilului dumneavoastră.

Sumarizaţi ceea ce tocmai a spus copilul dumneavoastră. Verificaţi dacă aţi înţeles corect problema, adică asiguraţi-vă că ştiţi ce vrea să spună copilul dumneavoastră. Manifestaţi empatia faţă de copilul dumneavoastră cu compasiune, dar calm. Sumarizaţi opţiunile pe care le are copilul la momentul respectiv. Pe de o parte, copilul dumneavoastră poate alege să se simtă anxios şi supărat şi să se comporte într-un mod anxios. Pe de altă parte, copilul poate alege să facă ceva pentru a-şi reduce anxietatea.

Asiguraţi-vă că nu preluaţi pur şi simplu sarcina de la copilul dumneavoastră. Mai degrabă, ajutaţi-l să găsească modalităţi proprii de a-şi reduce anxietatea şi de a se simţi mai bine. Cereţi copiilor să se gândească la toate modalităţile posibile prin care şi-ar putea reduce anxietatea. Lăudaţi copilul pentru ideile generate. Chiar dacă ideile nu sunt chiar foarte utile, lăudaţi-l pentru efortul depus. Faptul că participă la procesul de a căuta metode constructive de reducere a anxietăţii este un pas cât se poate de pozitiv şi important.

Analizaţi împreună fiecare idee sau strategie pe care a generat-o copilul, una câte una. La fiecare idee, întrebaţi-vă copilul „Ce s-ar întâmpla dacă ai face asta?". Dacă fiul sau

fiica dumneavoastră nu poate identifica nici o consecinţă evidentă a unei strategii, indicaţi-le calm (de exemplu aţi putea spune „Mă întreb dacă _____ _____ s-ar întâmpla dacă tu ai face _____ pentru a încerca să te simţi mai bine. Tu ce crezi?"). Ţineţi minte, scopul este acela de a încuraja soluţiile de confruntare, în defavoarea celor de evitare. Lăudaţi copilul pentru că a încercat să identifice rezultatele probabile şi consecinţele fiecărei strategii.

Încurajaţi-vă copilul să se gândească la detectivul său preferat şi să îşi folosească gândirea de tip detectiv.

Stimulaţi copilul să aleagă o strategie care e probabil să determine un rezultat pozitiv şi cel mai puţin probabil să genereze un rezultat negativ. Încurajaţi copilul să reţină dovezile pe care le-a identificat cu gândirea de detectiv.

Exemplul lui Florin

Ioana şi Dan ies în oraş la cină pentru a-şi sărbători aniversarea căsătoriei. Fiul lor de nouă ani, Florin, este foarte stresat că va fi departe de aceştia, mai ales pe timpul nopţii. Plânge şi se agaţă de părinţi, rugându-i să nu plece.

Pasul 1: Ioana şi Dan vorbesc cu Florin şi identifică problema.

Ioana: Florin, vedem că eşti foarte supărat pentru faptul că ieşim în oraş. Ne poţi spune ce anume te nelinişteşte?

Florin: Nu ştiu. Pur şi simplu nu vreau să plecaţi.

Dan: OK, ştim că nu vrei să plecăm. Însă trebuie să ne spui de ce. Ce anume crezi că se va întâmpla dacă ieşim în oraş?

Florin: Aţi putea avea un accident şi să fiţi răniţi.

Ioana: [Ioana sumarizează şi verifică dacă a înţeles ce a vrut Florin să spună] Deci nu vrei să ieşim în oraş deoarece crezi că am putea avea un accident şi am putea să fim răniţi. Aşa e, Florin? De asta eşti aşa supărat?

Florin: Da!

Pasul 2: Ioana şi Dan îi prezintă lui Florin opţiunile pe care le are.

Dan: OK, Florin, mama ta şi cu mine *ieşim* totuşi în oraş astă seară şi depinde doar de tine cum reacţionezi la asta. Poţi să continui să faci ceea ce faci acum şi să te simţi foarte rău. Sau ai putea să faci ceva ca să treci peste sentimentele neplăcute pe care le ai. Mama ta şi cu mine vrem cu adevărat să te ajutăm să depaşeşti aceste sentimente neplăcute. Vrei să încerci?

Florin: Vreau să staţi cu mine acasă. Dacă rămâneţi acasă, sentimentele neplăcute vor dispărea.

Ioana: Florin, ai auzit ce ţi-a spus tatăl tău. Nu vom rămâne acasă cu tine în seara aceasta. Decizia care depinde de tine este cum vei alege să te simţi. Ce ar fi să încercăm împreună să facem un plan pentru a te face să te simţi mai bine?

Florin: Păi bine...

Dan: Bravo!

Paşii 3 şi 4: Ioana şi Dan îl încurajează pe Florin să se gândească la sugestii despre cum ar putea să-şi controleze anxietatea (adică ce ar putea face pentru a se simţi mai bine). Florin este lăudat pentru efortul depus.

Ioana: OK, Florin. Trebuie să ne gândim la cât mai multe lucruri pe care le poţi face pentru a te simţi mai bine. Ce crezi că ai putea să faci?

Florin: Ce vrei să spui? Nu înţeleg.

Dan: Păi, de exemplu tu eşti îngrijorat că ieşim în oraş pentru că te gândeşti că dacă plecăm s-ar putea să avem un accident. Poate că în loc să faci asta ai putea să te uiţi la un film pe video pentru a uita de griji. Înţelegi ce vreau să spun?

Florin: Aş putea să îţi iau cheile de la maşină şi să le ascund. Atunci n-aţi mai putea pleca.

Ioana: E şi asta o idee. Deocamdată hai să scriem toate ideile şi apoi ne decidem asupra uneia mai târziu.

Florin: Aş putea să mă duc şi să mă uit la o casetă video ca să uit de problema asta.

Dan: Bravo, Florin. Ce altceva ai putea să faci?

Florin: Aş putea să scriu chestia aia despre faptul că tu şi mama sunteţi nişte şoferi buni, ca să îmi amintesc mai târziu.

Ioana: Vrei să spui gândirea ta de detectiv – asta-i chiar excelent, Florin. Încerci cu adevărat şi îţi vin idei foarte bune. Te mai poţi gândi şi la altele?

Pasul 5: Ioana şi Dan îl încurajează pe Florin să identifice consecinţele sau rezultatele probabile ale fiecăreia dintre strategiile identificate.

Dan: Bun. Acum, Florin, avem diferite idei notate aici despre ce ai putea să faci ca să te simţi mai bine cu privire la faptul că noi vom ieşi în oraş. Hai să le analizăm pe fiecare pe rând şi să aflăm ce s-ar întâmpla dacă ai face propriu-zis fiecare dintre aceste lucruri. Prima era ideea de a ne ascunde cheile de la maşină. Ce crezi că s-ar întâmpla dacă ai face asta?

Florin: Aţi rămâne acasă?

Dan: De fapt, Florin, să ştii că dacă ai face asta probabil că te-am pedepsi şi am chema un taxi să ne ducă la restaurant.

Florin: Da, cred că da.

Dan: Dar ideea de a te uita la un film pe video? Ce s-ar întâmpla dacă ai face asta?

Florin: M-aş distra şi nu m-aş mai gândi la tine şi la mama.

Dan: Iar ideea de a scrie pe o hârtie că eu şi mama ta suntem şoferi buni? Ce crezi că s-ar întâmpla

dacă ai face asta?

Florin: Mi-ar reaminti că probabil că nu veţi avea nici un accident şi s-ar putea să mă simt mai bine.

Ioana: OK, am ajuns la capătul listei. Bravo, Florin, te-ai descurcat foarte bine să înlături sentimentele neplăcute pe care le-ai simţi.

Pasul 6: Ioana şi Dan îl încurajează pe Florin să aleagă soluţia cea mai pozitivă şi cea mai puţin negativă.

Dan: Ok, acum ultimul lucru care rămâne de făcut este să alegem una dintre aceste idei. Uită-te pe listă şi la lucrurile care probabil că s-ar întâmpla dacă ai alege fiecare dintre idei. Care crezi că ar avea cele mai bune rezultate pentru tine?

Florin: Păi asta este uşor. Ar fi ideea mea de a mă uita la video. În plus aş putea şi să notez undeva faptul că tu şi mama sunteţi nişte şoferi buni, ca să-mi amintesc să nu mă îngrijorez.

Ioana: Cred că alegerea ta e excelentă. Bravo, Florin. Tatăl tău şi cu mine suntem foarte mândri de tine că ai reuşit să găseşti o metodă de a-ţi înfrunta îngrijorarea într-un mod pozitiv.

Observaţie: Presupunând că Florin şi-a gestionat anxietatea într-un mod pozitiv şi că le-a permis lui Dan şi Ioana să iasă în oraş fără probleme, dimineaţa următoare aceştia l-ar lăuda şi ar putea organiza o recompensă specială, ca de exemplu ar juca un joc preferat împreună, pentru a-l aprecia pentru curajul său.

Exerciţiu

Pentru situaţia în care copilul dumneavoastră este extrem de anxios, încercaţi să notaţi câteva idei pentru fiecare pas al abordării prezentate mai sus. Pe măsură ce avansaţi, încercaţi să anticipaţi problemele cu care ar fi posibil să vă confruntaţi la fiecare pas.

Situaţia este: _____

Pasul 1: _____
_____

Pasul 2: _____
_____

Pasul 3: _____
_____

Pasul 4: _____
_____

Pasul 5: _____
_____

Pasul 6: _____
_____

Pasul 7: _____
_____

Rezumat

- Există diferite metode de a gestiona anxietatea copilului dumneavoastră. Unele sunt mai eficiente decât altele.
- Unele metode sunt mai puţin eficiente şi pot chiar să crească anxietatea copilului dumneavoastră. Acestea includ: încurajările excesive, indicaţiile excesive, permiterea sau încurajarea evitării şi pierderea cumpătului în faţa copilului.
- Cele mai utile strategii pentru a gestiona anxietatea la copii sunt: a nu îi permite să evite situaţiile, a încuraja copilul să găsească singur soluţii într-un mod constructiv şi a reduce solicitările de încurajare, prin ignorarea comportamentului.
- Atunci când copilul dumneavoastră devine anxios cu privire la un eveniment viitor, există câţiva paşi pe care îi puteţi urma pentru a vă ajuta copilul să găsească soluţii constructive.

Capitolul 6

Testarea realității

Obiective

La sfârşitul acestui capitol veţi înţelege:

- De ce este importantă testarea realităţii
- Cum să realizaţi un plan de testare a realităţii pas-cu-pas împreună cu copilul dumneavoastră
- Cum vă puteţi ajuta copilul să pună în practică testarea realităţii

Să înțelegem testarea realității

Paşii de gândire realistă din capitolul 3 l-au învăţat pe copilul dumneavoastră modalităţi diferite de a se gândi la lucrurile care îl îngrijorează. Acesta este un prim pas important în gestionarea anxietăţii. Totuşi, învăţarea unor noi moduri de a privi situaţia nu este suficientă pentru a depăşi grijile şi temerile. Gândirea realistă nu e suficientă dacă vechile obiceiuri de a se comporta nu se schimbă la rândul lor. Este momentul ca dumneavoastră şi copilul dumneavoastră să încercaţi o nouă abilitate de a înfrunta temerile şi îngrijorarea în situaţii reale.

Testarea realităţii este o metodă de a-i ajuta pe copii să îşi depăşească temerile prin înfruntarea lucrurilor de care se tem. E mai degrabă o procedură de simţ comun, pe care probabil că aţi utilizat-o şi dumneavoastră la un moment dat. Diferenţa este că aici este încadrată într-un plan mai general de gestionare a anxietăţii şi vă vom învăţa cum să abordaţi strategia aceasta într-un mod mai structurat. Testarea realităţii se realizează pas-cu-pas pentru a nu fi prea solicitantă pentru copilul dumneavoastră. În acest fel, va înfrunta treptat situaţiile dificile şi va învăţa să le facă faţă. Dacă este încurajat să încerce lucruri care îl sperie şi dacă învaţă să le facă faţă, copilul dumneavoastră va dobândi încredere în sine şi acest lucru va scurtcircuita rutina de a răspunde automat cu teamă şi îngrijorare la aceste situaţii.

Evitarea temerilor nu este de folos

Există o poveste veche despre doi bărbaţi care mergeau pe stradă, iar unul dintre ei se tot oprea la fiecare câţiva paşi pentru a se lovi cu capul de bordură. Fiindu-i imposibil să mai suporte, prietenul său îi spune „Vrei să încetezi te rog să-ţi tot loveşti capul de bordură?". Celălalt bărbat îi răspunde „Nu pot, asta ţine crocodilii la distanţă". Prietenul său spune „Dar nu sunt crocodili aici!". Celălalt bărbat zâmbeşte şi spune „Ei vezi...funcţionează!".

Copiii anxioşi evită multe pericole aparente a căror probabilitate să se-ntâmple este foarte mică, dacă le privim în mod raţional. Totuşi, pentru că le evită mereu, copilul nu învaţă niciodată că nu există legătură între propriul comportament şi rezultat. Gândiţi-vă de exemplu la copiii cărora le este teamă să nu fie ucişi în timp ce dorm, şi care, în consecinţă, vor să doarmă în fiecare noapte cu mama şi cu tatăl lor. Ştim cu toţii că şansele ca ei să fie ucişi în timpul somnului sunt aproape inexistente. Cu toate acestea, din cauza faptului că dorm cu părinţii în fiecare noapte, ei nu află de fapt niciodată acest lucru. Chiar dacă se conving cu ajutorul logicii că nu vor fi ucişi, prin utilizarea gândirii de detectiv, acesta este primul pas, care nu este unul suficient.

Copiii trebuie să-şi înfrunte temerile pentru a se convinge că nu vor fi ucişi în timpul nopţii.

Evitarea situaţiilor stresante amplifică ideile anxioase, astfel încât devine din ce în ce mai dificil ca aceşti copii să mai facă o serie de lucruri. Majoritatea copiilor anxioşi au deja metode pentru a evita situaţiile în care ar putea deveni anxioşi. Testarea realităţii oferă copilului dumneavoastră ocazia de a exersa comportamente noi şi de a conştientiza faptul că poate să facă faţă anxietăţii.

Aceste idei sunt utile pentru tot felul de temeri, indiferent dacă sunt temeri de separare de părinţi, teama de obiecte specifice (de exemplu de înălţimi sau de păianjeni) sau îngrijorare excesivă cu privire la situaţiile de natură socială sau şcolară. Situaţiile specifice pe care le aveţi de înfruntat diferă, însă principiile de bază rămân aceleaşi.

Haideţi să analizăm un exemplu despre cum aţi putea încerca să vă depăşiţi o frică proprie folosind testarea realităţii. Să presupunem că vă este teamă să vorbiţi în public şi că vă doriţi să deveniţi mai relaxat în astfel de împrejurări, pentru a putea să obţineţi o ofertă de serviciu care presupune ţinerea unor discursuri în faţa unui număr mare de persoane. Desigur, aţi începe prin aplicarea gândirii realiste – ce anume vă nelinişteşte, ce dovezi aveţi că lucrurile se vor întâmpla astfel, şi aşa mai departe. Aţi exersa, de asemenea, şi relaxarea, pentru a încerca să vă relaxaţi înainte şi în timpul discursurilor. Însă aceste două tehnici nu vor fi suficiente. Trebuie de asemenea să vă înfruntaţi temerile.

Pentru început, aţi putea decide să prezentaţi un scurt discurs în faţa familiei dumneavoastră. Acest lucru s-ar putea să vă sperie un pic, pentru că pare o prostie, însă nu ar trebui să fie prea greu. După ce aţi terminat cu acest pas (eventual în mod repetat), aţi putea considera că sunteţi pregătit acum să prezentaţi un scurt discurs în faţa unui grup de prieteni. Pe urmă aţi putea să exersaţi citind în public sau prezentând pe alţii care urmează să ţină un discurs. Pe parcursul acestor paşi dumneavoastră vă exersaţi gândirea realistă şi aplicaţi tehnicile de relaxare.

După câteva săptămâni de exersare a acestor paşi mai simpli, veţi simţi cum creşte încrederea în dumneavoastră. Următorul pas ar putea consta în prezentarea unor discursuri de probă colegilor de la serviciu.

În acelaşi timp, aţi putea să vă înscrieţi la un club de oratorie şi să exersaţi discursuri săptămânale prezentate membrilor clubului. În cele din urmă, aţi obţine promovarea aceea şi aţi începe să ţineţi discursuri ca parte a noului dumneavoastră post. Chiar şi atunci, aţi putea să fragmentaţi sarcina organizând în aşa fel programul încât primele discursuri să fie în faţa unor grupuri mai restrânse şi mai puţin importante, iar următoarele să fie cele mai grele. În acest fel, prin înaintarea treptată înspre scopul final, vă veţi obişnui cu vorbitul în public, veţi învăţa că puteţi face faţă şi că lucrurile îngrozitoare pe care vi le-aţi imaginat înainte pur şi simplu nu sunt foarte probabile. După câteva săptămâni (sau chiar luni) veţi observa că deveniţi din ce în ce mai puţin îngrijorat cu privire la vorbitul în public. Aceasta este testarea realităţii.

Se aplică exact aceleaşi principii atunci când începeţi să exersaţi testarea realităţii împreună cu copilul dumneavoastră. De exemplu, haideţi să ne gândim la un copil căruia îi este teamă să adoarmă pe întuneric şi care vrea să rămână lumina aprinsă în camera sa în fiecare noapte. Pentru a aplica testarea realităţii, aţi putea începe prin a-l convinge pe copil să adoarmă cu o lumină suficient de puternică aprinsă pe hol. Dacă nu este un pas prea mare, copilul probabil va fi de acord. După câteva nopţi, v-aţi putea convinge copilul să adoarmă cu lumina aprinsă în camera de cealaltă parte a holului. Apoi, peste alte câteva nopţi, copilul s-ar putea să fie de acord cu o lampă mică şi nu foarte puternică pe hol. La un moment dat, copilul ar putea încerca să doarmă cu o lumină foarte slabă, aprinsă într-o cameră îndepărtată. În cele din urmă, copilul va adormi fără nici o lumină aprinsă. La fiecare pas, copilul va fi cu siguranţă puţin anxios. Prin reducerea treptată a luminii în acest fel şi prin fragmentarea sarcinii în paşi suficient de mărunţi, copilul poate atinge scopul final fără să treacă prin senzaţii puternice de frică.

Cum funcționează testarea realității?

Testarea realităţii este o metodă pas-cu-pas de a ne depăşi temerile. Cu ajutorul dumneavoastră, copilul îşi va construi un plan pas-cu-pas pentru a-şi depăşi frica. Copilul dumneavoastră va aborda fiecare pas pe rând, începând cu cel mai puţin dificil şi avansând la situaţiile care îi produc cea mai multă teamă.

Fiecare pas al testării realităţii este o dovadă în plus că aceşti copii îşi pot depăşi temerile. Se vor simţi mândri de reuşita lor pe măsură ce depăşesc fiecare pas, însă vor avea nevoie de încurajările dumneavoastră pentru a înainta. Puteţi negocia un sistem de recompense împreună cu copilul dumneavoastră, pentru a-l stimula şi mai mult să încerce. Pentru a vă reaminti aspecte cu privire la folosirea recompenselor, revedeţi secţiunea despre recompense de la capitolul 5.

Copiii învaţă de pe urma testării realităţii că, deşi uneori devin neliniştiţi, de fapt pot face faţă situaţiei. Pe parcursul paşilor de testare a realităţii, copiii vor trebui să înfrunte o serie de situaţii care îi îngrijorează. Acest lucru este important pentru a-i învăţa pe copii că, deşi au început prin a se simţi neplăcut şi plini de îngrijorare, lucrurile rele de care s-au temut nu s-au întâmplat de fapt. În acest fel, copilul dumneavoastră învaţă că poate tolera anumite senzaţii de anxietate şi că acestea nu îl împiedică să facă anumite lucruri. Până la urmă nimeni nu poate trece prin viaţă fără a se simţi niciodată anxios.

Exerciţiul este cheia succesului. Nu este suficient să exersaţi un pas o singură dată. Copilul dumneavoastră va trebui să repete fiecare pas, din nou şi din nou, până când situaţia nu îi va mai produce multă anxietate.

Cum îl puteți ajuta

Copiii anxioşi nu au încredere în propriile abilităţi de a gestiona anumite situaţii. S-ar putea ca ei să creadă că sunt mai puţin capabili sau mai slabi decât alţi copii. Experienţele

anterioare ale copiilor s-ar putea să îi facă să ezite să încerce ceva nou sau ceva ce nu le-a „reuşit" în trecut. Va trebui să vă încurajaţi copilul să încerce să facă lucruri care nu vor fi uşoare. Va trebui să îi arătaţi compasiune şi înţelegere, însă va trebui să fiţi ferm în acelaşi timp. Nu va fi uşor. Însă reamintiţi-vă că, pe termen lung, este spre binele copilului dumneavoastră. În anumite momente s-ar putea să vă fie de folos recitirea capitolului 5 referitor la cum să ne purtăm cu copiii.

Aveți încredere în faptul că poate să reuşească

S-ar putea să fiţi îngrijorat cu privire la capacitatea copilului dumneavoastră de a tolera anxietatea şi disconfortul. De exemplu, s-ar putea să credeţi că acesta este mai sensibil decât alţi copii. Copiii pot prelua mesaje subtile de la părinţii lor despre cât de capabili sunt ei sau cât de dificile s-ar putea să fie unele sarcini. De aceea, este important ca dumneavoastră să nu vă lăsaţi îngrijorarea să devină vizibilă. Abordaţi o atitudine pozitivă faţă de schimbările pe care copilul dumneavoastră încearcă să le realizeze.

Sunteți şi dumneavoastră îngrijorat?

Ca părinte, poate fi dificil să discerneţi când să fiţi înţelegător şi să vă ajutaţi copilul şi când să îi cereţi să încerce mai mult de unul singur. Acest lucru poate deveni şi mai dificil în cazul părinţilor care au temeri asemănătoare cu cele ale copiilor. Vă daţi seama că aparent îi face bine copilului dumneavoastră, însă s-ar putea să empatizaţi cu grijile pe care şi le face şi să vă simţiţi înclinat să îl protejaţi excesiv. Dacă teama este prezentă şi în cazul dumneavoastră, este de înţeles acest comportament, însă va trebui să încercaţi să vă separaţi propriile temeri de cele ale copilului dumneavoastră. S-ar putea să fie utilă aplicarea gândirii realiste la problema dumneavoastră.

Când copilul dumneavoastră va începe testarea realităţii, s-ar putea să vi se pară un lucru destul de dificil de înfruntat. Vor fi momente în care veţi încuraja copilul să înfrunte situaţii destul de dificile, care să-l sperie foarte tare. În astfel de momente, mulţi părinţi se simt vinovaţi şi

au gânduri contradictorii. Dacă aşa ceva se întâmplă şi în cazul dumneavoastră, trebuie să încercaţi să găsiţi nişte metode alternative pentru a vă ajuta să treceţi prin partea aceasta a programului. Mai întâi, nu uitaţi că încurajându-vă copilul să îşi înfrunte temerile, îl ajutaţi să îşi depăşească temerile.

Apoi gândiţi-vă la unele metode de a vă simţi mai bine în momentele în care apar sentimente de vinovăţie. De exemplu, aţi putea să completaţi o fişă de gândire de detectiv aplicată propriilor dumneavoastră convingeri şi griji din momentele respective şi să o citiţi pentru a nu uita gândurile mai realiste. Sau asiguraţi-vă că veţi fi suficient de ocupat pentru a vă distrage de la gândurile de vinovăţie. Ca o alternativă, aţi putea să cereţi ajutor partenerului dumneavoastră sau unui prieten apropiat. Aceştia pot să vă reamintească faptul că faceţi ceea ce trebuie şi că fiul sau fiica dumneavoastră nu va face o „criză" şi nu vă va „urî" din cauza a ceea ce trebuie să înfrunte.

Până la urmă, aceste sentimente sunt uşor de înţeles, însă ele trebuie depăşite pentru binele copilului dumneavoastră.

Clarificați-vă aşteptările pe care le aveți de la copilul dumneavoastră

Este important să vă fie clar care sunt aşteptările realiste pentru copiii de vârsta copilului dumneavoastră şi pentru copilul dumneavoastră în particular. Va fi util dacă îi spuneţi clar ce vă aşteptaţi să facă şi cât de mult sunteţi dispus să îl ajutaţi. De exemplu, ar fi nerealist să vă aşteptaţi ca un copil de şase ani, căruia îi este teamă să fie departe de părinţii lui, să rămână singur seara acasă. Însă este realist să vă aşteptaţi ca un copil de cincisprezece ani să nu aibă probleme cu acest lucru. În mod similar, pot exista aşteptări diferite de la copii care locuiesc în zone diferite. De exemplu, faptul că vă aşteptaţi de la un copil să vină acasă pe jos din staţia de autobuz poate fi o aşteptare rezonabilă în anumite cartiere, dar nu şi în altele. Discutaţi şi cu alţi părinţi, cu profesorii copilului sau cu un terapeut, dacă sunteţi nesigur cu privire la ceea ce este rezonabil să vă aşteptaţi de la copilul dumneavoastră. În plus, dacă aveţi un partener sau o altă persoană care are de asemenea grijă

de copil, asigurați-vă că discutați problema așteptărilor față de copil, pentru a vă pune de acord cu privire la ceea ce ar trebui să facă acesta. Este foarte dificil pentru copii să învețe să nu le fie teamă de anumite lucruri dacă primesc mesaje contradictorii de la cei care au grijă de ei.

Pașii pentru a-i învăța pe copii testarea realității

Învățarea principiilor testării realității de către copii implică parcurgerea următorilor pași, pe care îi vom discuta în detaliu.

Pasul 1: Cum să le explicăm copiilor testarea realității

Primul pas pentru a începe testarea realității împreună cu copilul dumneavoastră este să îi explicați simplu și clar scopul acestui exercițiu. Este important ca el să participe de bună voie și activ la proces, altfel duceți o luptă zadarnică. Desigur că modul în care îi explicați copilului testarea realității va depinde și de vârsta acestuia.

O bună modalitate de a le explica testarea realității copiilor este să le spuneți o poveste cu un copil care are de înfruntat o problemă, iar apoi să le cereți să se gândească la niște idei despre cum ar putea să îl ajute pe copilul acela să își depășească temerile.

Un exemplu este să îi descrieți copilului dumneavoastră un alt copil căruia îi este teamă să înoate în apă adâncă. Întrebați-vă copilul ce anume i-ar sugera copilului acela pentru a îl ajuta să se obișnuiască să intre în apă. Majoritatea copiilor reușesc să elaboreze un plan rezonabil. Copiii - sperăm - vor putea să se gândească la un plan în cadrul căruia ar propune pentru început un pas cu un nivel scăzut de frică (de exemplu să intre în apă până la genunchi). În cazul în care copilul dumneavoastră nu găsește o abordare potrivită, va trebui să îl ghidați. Faza următoare este ca acel copil să reușească să intre în apă din ce în ce mai adâncă. Acest lucru trebuie făcut treptat, pentru a permite copilului să se relaxeze și să se

obișnuiască treptat. Copiii vor înțelege, sperăm, faptul că acel copil speriat va simți o frică de intensitate scăzută, însă va atinge în cele din urmă scopul final fără prea mult disconfort, dacă parcurge treptat fiecare pas și se obișnuiește cu fiecare nivel de frică pe rând.

Iată alte câteva exemple pe care le puteți încerca:

- Vlad urăște înălțimile, însă își dorește foarte mult să participe la petrecerea de ziua de naștere a celei mai bune prietene ale sale, la un restaurant aflat la ultimul etaj al unei clădiri foarte înalte.
- Călin refuză să se joace în parc sau în grădină pentru că s-ar putea să fie păianjeni acolo.
- Adrianei îi este frică de întuneric și încă mai doarme cu lumina aprinsă.

Desigur că multor copii, în special copiilor mai mari, le este teamă mai degrabă de situații de natură socială, care le evaluează performanța (de exemplu își fac griji că vor face impresie proastă în fața altor persoane dacă vorbesc în public sau când întâlnesc persoane noi). Este mai dificil de explicat testarea realității pentru aceste probleme. În acest caz este recomandat să se înceapă explicarea ideilor pornind de la o problemă simplă, precum frica specifică de câini, de înălțimi sau de păianjeni. Apoi se poate trece la alte temeri pe care le au adesea copiii, precum cele din exemplele următoare:

- Sonia este neliniștită atunci când trebuie să sune pe cineva la telefon.
- Bogdan trebuie să țină un discurs în fața întregii școli peste o lună și este foarte speriat.
- Ionuț devine neliniștit atunci când trebuie să joace tenis în fața mai multor persoane.

Unii copii vor fi oarecum neliniștiți cu privire la ceea ce trebuie să încerce și cât de dificil s-ar putea să fie acel lucru. Acest lucru este de așteptat. Un comportament obișnuit al copiilor anxioși atunci când sunt puși în fața a ceva ce le provoacă anxietate este acela de a-și diminua gradul de anxietate prin evitarea situației. Puteți folosi

exemplele date pentru a-i atrage atenţia copilului că, dacă vor să-şi depăşească temerile, foarte probabil trebuie să simtă teamă, dar nu una foarte puternică. Datorită faptului că testarea realităţii se realizează prin paşi mici, teama nu ar trebui să devină niciodată prea înspăimântătoare. Şi mai mult, copiii vor câştiga şi recompense pe parcurs!

Pasul 2: Elaborarea unei liste de temeri şi subiecte de îngrijorare

După ce copilul dumneavoastră înţelege noţiunea de testare a realităţii (teoretic) următorul pas este de a aplica aceste idei la problemele specifice ale copilului. Pentru început, va trebui ca dumneavoastră şi copilul să vă faceţi timp şi să treceţi în revistă toate lucrurile de care acesta se teme. V-ar putea fi de folos „Lista de temeri şi subiecte de îngrijorare" pe care am inclus-o. Lista trebuie să cuprindă o serie de situaţii şi activităţi diverse de care copilul dumneavoastră se teme şi pe care de obicei le evită. De exemplu, se pot include subiecte precum câinii mari, întâlnirea unor persoane noi şi timpul petrecut departe de părinţi. În cazul anumitor copii va fi vorba de o singură temere, în timp ce în cazul altora, acestea vor fi mai multe. Fără îndoială că veţi avea multe sugestii şi trebuie să vă asiguraţi că lista cuprinde cât mai multe elemente posibile. Este important să vă implicaţi copilul în acest exerciţiu, aşadar încurajaţi-l pe cât posibil să vină el primul cu ideile. Încercaţi să transformaţi exerciţiul într-un joc amuzant, de exemplu să vedeţi câte subiecte puteţi enumera fiecare. Este mai util să le reamintiţi copiilor de situaţii specifice în care au devenit anxioşi, mai degrabă decât să le enunţaţi concepte generale precum teama de separare. Este important ca aceasta să nu fie percepută ca o listă de nereuşite, ci ca o listă de lucruri pe care copiilor le-ar plăcea să le poată face.

În această etapă, ideea de bază este să îl implicaţi pe copil într-un astfel de exerciţiu. Nu vă faceţi probleme dacă sugestiile lui nu sunt reale sau nici măcar nu sunt credibile. Acest aspect poate fi retuşat ulterior. De asemenea, nu vă faceţi probleme dacă nu sunt acoperite toate problemele. Lista poate fi completată ulterior - este o listă în lucru a ceea ce ar dori să schimbe copilul

dumneavoastră. Generarea de elemente pentru listă poate fi stimulată dacă împărţim lista în lucruri foarte greu de făcut, moderat de grele şi uşoare.

S-ar putea întâmpla ca fiul sau fiica dumneavoastră să nu reuşească să genereze subiecte care îi provoacă frică sau ar putea chiar să susţină că nu are nici o problemă. Nu este un lucru neobişnuit pentru copiii anxioşi să nu recunoască existenţa unei probleme. Numim acest lucru „mimarea stării de bine" şi el apare de regulă deoarece copilul dumneavoastră vrea să pară „perfect" în faţa dumneavoastră sau a lui însuşi. Dacă observaţi că şi copilul dumneavoastră evită să recunoască faptul că are temeri, nu îl cicăliţi. Începeţi prin a-i sugera una sau două situaţii recente în care a avut dificultăţi. Concentraţi-vă asupra unor nivele de frică de intensitate redusă şi reamintiţi-i copilului că veţi începe cu acestea, după care vă puteţi reîntoarce la listă. Unii copii s-ar putea să evite anumite domenii în care au dificultăţi, de exemplu temerile legate de viaţa socială, şi să se concentreze asupra altora. Mulţumiţi-vă că lucrează asupra unui domeniu şi reveniţi mai târziu la problemele celelalte, mai dificile. Pe măsură ce va reuşi cu problemele mai uşoare, copilul dumneavoastră va câştiga încredere pentru a încerca să abordeze şi alte temeri. În cazul în care copilul dumneavoastră continuă să nege că ar avea vreo dificultate, provocaţi-l să încerce totuşi anumite lucruri. De exemplu, aţi putea să spuneţi ceva de genul „Cred că ţi-e puţin teamă de _____, aşa că hai să notăm acest lucru pe listă şi dacă nu ţi-e teamă de el, atunci poţi să îmi dovedeşti mai târziu."

Lista de temeri şi subiecte de îngrijorare

Aceste lucruri sunt foarte greu de făcut	Scala de îngrijorare 0-10
Aceste lucruri sunt greu de făcut	Scala de îngrijorare 0-10
Aceste lucruri mă neliniştesc puţin	Scala de îngrijorare 0-10

Exemplul Andreei

Andreea avea multe temeri care deveneau tot mai puternice, afectând întreaga familie. Andreea şi mama ei au făcut o listă cu lucrurile care o îngrijorau. Mama ei a ales un moment liniştit, când ea şi Andreea au putut să discute despre temerile ei. La început Andreea credea că toate o îngrijorează la fel de mult, însă discutând cu mama ei a reuşit să împartă temerile pe grupe de intensităţi diferite. Dacă notăm temerile pe hârtie, parcă devin mai uşor de controlat.

Lista de temeri şi îngrijorări făcută de Andreea:

Aceste lucruri sunt foarte greu de făcut	Să stau cu o bonă când mama iese în oraş seara .....9 Să primesc o injecţie.....10 Mama să întârzie acasă sau să întârzie să mă ia de la şcoală.....9 Să nu mă tem la gândul că vin hoţii .....10 Să dorm în patul meu 8
Aceste lucruri sunt greu de făcut	Să merg la şcoală .....6 Să merg la doctor cu mama .....5 Să aud zgomote ciudate noaptea .....7 Să stau pe întuneric.....6 Să rămân la tata peste noapte.....5
Aceste lucruri mă neliniştesc un pic	Să fiu acasă într-o altă cameră decât cea în care este mama .....2 Să merg acasă la un prieten după şcoală .4 Să merg în vizită la bunici cu mama .....1 Să merg acasă la tata pentru o după-amiază 2

Cu ajutorul acestei liste, Andreea şi părinţii ei au putut alege care sunt subiectele de îngrijorare cu care să înceapă pentru a alcătui un plan pas-cu-pas de înfruntare a temerilor. Temerile păreau să se încadreze în trei grupe principale: 1) să stea departe de mama ei, fie acasă, fie când merge la tatăl ei; 2) să meargă acasă la alţii sau să meargă la şcoală; şi 3) temeri specifice precum înfruntarea întunericului, dormitul de una singură, mersul la doctor şi administrarea de injecţii.

Pasul 3: Elaborarea unui plan pas-cu-pas

După enumerarea tuturor temerilor posibile, pasul următor este acela de a organiza fricile în forma unui plan practic. Scopul este acela de a avea una sau mai multe „scări" – adică liste de temeri organizate în aşa fel încât să conţină o serie de paşi organizaţi de la cel mai uşor la cel mai dificil.

Veţi observa că unele dintre temerile pe care le-aţi notat pe lista de temeri şi subiecte de îngrijorare sunt mici paşi practici. De exemplu, subpunctul de pe lista de mai sus, „să merg în vizită la bunici cu mama" are un scor scăzut de anxietate şi este un pas practic şi fezabil. Pe de altă parte, unele dintre subpunctele de pe listă vor fi mult mai generale şi cuprinzătoare. De exemplu, din lista de mai sus, subpunctul „să stau pe întuneric" e destul de vag şi general, deoarece nivelul de anxietate pe care l-ar resimţi Andreea ar depinde, de exemplu, de faptul de a fi în casă sau afară, de camera în care s-ar afla, de oră, de cât de întuneric ar fi, şi aşa mai departe. Subpunctele practice şi realizabile pot fi lăsate neschimbate. Subpunctele care sunt mai cuprinzătoare şi oarecum vagi trebuie să fie rescrise pentru a deveni mult mai specifice. Transformarea în puncte specifice se poate realiza prin fragmentarea lor în câţiva paşi mai mici. De exemplu, subpunctul „să stau pe întuneric" ar putea fi fragmentat în câteva subpuncte diferite, precum „să stau în camera mea cu o lumină slabă", „să stau în camera mea cu lumina stinsă, la lăsarea serii", „să stau în camera din capătul coridorului cu lumina stinsă", „să stau în faţa uşii din spatele casei cu lumina stinsă" şi „să stau în fundul grădinii cu lumina stinsă".

Următorul pas este să-i cereţi copilului dumneavoastră să enumere activităţile în ordinea dificultăţii.

Cu alte cuvinte, uitaţi-vă la listă şi întrebaţi-vă copilul care subpunct de pe listă i-ar fi cel mai uşor să îl facă. Apoi întrebaţi-l care este următorul ca dificultate şi tot aşa, până la cel mai greu lucru de făcut. După ce aţi organizat subpunctele de la cel mai uşor la cel mai greu, dumneavoastră şi copilul dumneavoastră veţi obţine o scară de dificultate.

În cazul în care copilul dumneavoastră are temeri multe şi diverse, s-ar putea să vă fie mai uşor să creaţi mai multe scări cu trepte. Fiecare scară va cuprinde subpuncte care sunt similare din punct de vedere logic şi care aparţin aceleiaşi categorii generale. De exemplu, aţi putea obţine o scară cu privire la timpul petrecut departe de părinţi, alta pentru relaţiile cu ceilalţi din jur şi o a treia pentru dormitul pe întuneric.

Atunci când realizaţi scările de dificultate, va trebui să vă asiguraţi că dumneavoastră şi copilul dumneavoastră nu aţi notat paşi care sunt prea distanţaţi unul de altul. Ideea e să se înceapă cu primul pas de pe scară, iar copilul să exerseze acel pas până când se simte relativ confortabil cu el. Apoi va trebui să treacă la următorul pas de pe scară şi aşa mai departe. Dacă paşii sunt prea îndepărtaţi unul de altul – deci dacă următorul pas este un salt prea mare pentru copilul dumneavoastră – s-ar putea ca el să nu reuşească să îl facă şi îşi va pierde din încredere. O modalitate de a stabili paşii este aceea de a lua o foaie de hârtie şi de a desena pe partea stângă a foii un copil, iar pe partea dreaptă o imagine cu copilul făcând lucrul de care acestuia îi este cel mai teamă. Explicaţi-i copilului dumneavoastră că veţi face împreună un plan pentru ca el să-şi depăşească frica de acel lucru. Părinţii şi copiii pot să se gândească împreună la toate lucrurile pe care copilul le-ar putea face cu scopul de a se antrena pentru a reuşi să îşi atingă acel scop cu paşi mărunţi.

Cea mai bună metodă de a crea paşi mici pentru a atinge un scop este să vă gândiţi la câteva modalităţi diferite prin care copilul ar putea înfrunta o situaţie. De exemplu, o situaţie precum aceea de a întreba un străin pe stradă unde se află un anumit loc poate include multe variabile diferite care vor rezulta în nivele de anxietate destul de diferite. Cel întrebat poate fi un bărbat sau o femeie, o persoana mai în vârstă sau mai tânără, o singură

persoană sau un grup de persoane. Fiecare dintre aceste variaţiuni va produce probabil un nivel diferit de anxietate în cazul unui copil timid şi fiecare copil va reacţiona altfel. Prin trecerea în revistă a acestor variaţiuni, puteţi elabora împreună un număr mare de paşi pe care copilul dumneavoastră îi poate apoi ordona în funcţie de dificultate şi îi poate aşeza într-o scară de dificultate.

O altă observaţie importantă pentru realizarea scării de dificultate este alegerea unor subpuncte care sunt realizabile. În cele din urmă copilul dumneavoastră va trebui să încerce efectiv fiecare subpunct de pe listă. Revizuiţi lista şi eliminaţi paşii care deviază de la subiect sau care nu sunt uşor de realizat. De exemplu, în cazul fricii de înălţime, urcatul pe muntele Everest s-ar putea să fie extrem de util, însă cel mai probabil nu se va întâmpla în realitate.

Am inclus o fişă de înfruntare a temerilor pentru a vă ajuta să notaţi scările de dificultate. Faceţi câte copii xerox consideraţi că aveţi nevoie pentru eventualele trepte suplimentare care ar putea apărea pe parcurs. Această scară are şase trepte, însă puteţi avea mai multe sau mai puţine. Nu există un număr fix de paşi, însă aceştia trebuie să fie suficienţi pentru a crea numeroase oportunităţi de exersare. Este mai eficient să avem un număr mare de paşi mai mici pentru a fixa cele învăţate, decât câţiva paşi mari. Trebuie evitaţi paşii mari şi salturile de dificultate mare între trepte. Fiecare pas trebuie să fie foarte clar, cu detalii precum timpul petrecut, locul şi scopul care trebuie atins. Folosiţi activităţile zilnice pentru a-i da copilului oportunităţi de a exersa mult. Sarcinile care sunt prea complicate sau prea dificil de organizat, care solicită eforturi speciale din partea părinţilor vor fi rareori realizate, în ciuda celor mai bune intenţii ale tuturor celor implicaţi.

Exemplul Andreei

Andreea şi mama ei au identificat o serie de activităţi care îi provoacă teamă, inclusiv dormitul peste noapte în casele altor persoane (inclusiv casa tatălui ei), dormitul de una singură noaptea pe întuneric, a rămâne acasă cu o bonă atunci când mama sa iese în oraş şi mersul la şcoală. Pentru a putea organiza mai uşor toate aceste temeri, Andreea şi mama ei au decis să creeze scări separate pentru fiecare dintre aceste activităţi. Mai jos prezentăm o parte din scara

creată de Andreea pentru a învăţa să rămână acasă în timp ce mama ei iese în oraş.

Scopul fetiţei este acela de a rămâne acasă cu o bonă, fără să se îngrijoreze că mama ei este ieşită în oraş.

Înfruntarea temerilor treaptă cu treaptă

Vreau să _____

_____

Treapta 6 _____

_____

Recompensa mea _____

Treapta 5 _____

_____

Recompensa mea _____

Treapta 4 _____

_____

Recompensa mea _____

Treapta 3 _____

_____

Recompensa mea _____

Treapta 2 _____

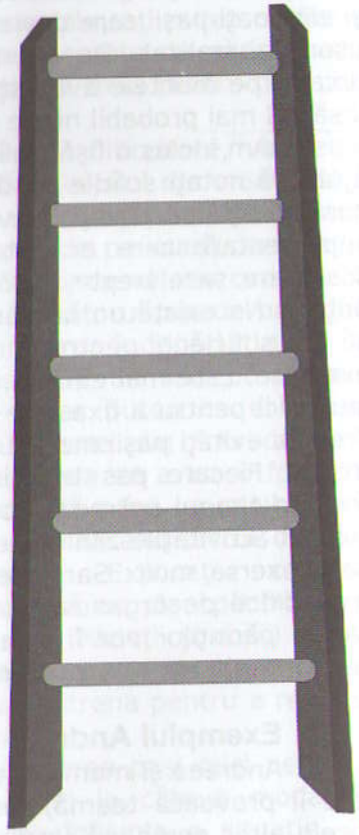
_____

Recompensa mea _____

Treapta 1 _____

_____

Recompensa mea



Planul de testare a realității treaptă cu treaptă realizat de Andreea

1. Să stau acasă cu tata în timp ce mama iese pentru zece minute.
2. Să stau acasă cu bunica în timp ce mama iese pentru treizeci de minute.
3. Să stau acasă cu tata în timp ce mama iese în oraş pentru toată după-masa.
4. Să stau acasă cu bunica în timp ce mama iese în oraş pentru aproape toată ziua.
5. Să stau acasă cu o bonă în timp ce mama iese pentru o după-masă
6. Să stau acasă cu o bonă în timp ce mama iese în oraş pentru aproape toată ziua.
7. Să stau acasă cu tata în timp ce mama iese în oraş seara (pentru câteva ore).
8. Să stau acasă cu bunica în timp ce mama iese în oraş seara (până târziu).
9. Să stau acasă cu o bonă în timp ce mama iese pentru câteva ore seara.
10. Să stau acasă cu o bonă în timp ce mama iese în oraş seara (până târziu).

Perfecționismul lui George

O parte din timiditatea lui George s-a extins şi într-un comportament perfecţionist. George era atât de preocupat de ceea ce credeau alţii despre el, încât încerca să nu facă nici o greşeală. Ca urmare, era adesea îngrijorat dacă nu cumva a spus sau a făcut ceea ce nu trebuia şi îşi refăcea adesea temele de casă pentru a se asigura că sunt corect făcute. Mai jos se află o scară de dificultate pe care George a elaborat-o pentru a rezolva această problemă.

Scopul lui George este să nu mai fie foarte afectat de faptul că face sau nu greşeli la şcoală.

Plan de testare a realității treaptă cu treaptă:

1. Să îl strige intenţionat pe Andrei (un prieten apropiat) folosind un nume greşit.
2. Să nu se pieptene înainte de a merge la şcoală.
3. Să tragă o linie ondulată la o pagină şi să o lase acolo.
4. Să nu verifice o compunere înainte de a o preda.
5. Să facă intenţionat o greşeală într-un proiect la o ştiinţă exactă.
6. Să predea intenţionat o compunere cu câteva greşeli de ortografie.
7. Să răspundă la o întrebare la oră când nu este 100% sigur de răspuns.
8. Să înapoieze intenţionat cărţile la bibliotecă cu trei zile întârziere.
9. Să dea intenţionat un răspuns greşit la oră.
10. Să facă o temă de casă greşită.

Teama lui George de a vorbi în public

Deoarece era foarte timid, una dintre cele mai neplăcute temeri ale lui George era vorbitul în public. Următoarea scară de dificultate a fost creată pentru a aborda această problemă. George a început să lucreze la această scară doar după ce a făcut câţiva paşi de pe majoritatea celorlalte scări, atât pentru că vorbitul în public nu era un scop foarte important pentru el, cât şi pentru că era o activitate mai greu de abordat decât altele.

Scopul lui George este să prezinte un discurs în faţa clasei.

Plan de testare a realității treaptă cu treaptă:

1. Pregătirea unui discurs – fără a fi pus în practică.
2. Pregătirea unui discurs scurt, exersarea de unul singur şi înregistrarea acestuia.
3. Un discurs scurt în faţa părinţilor.
4. Acelaşi discurs în faţa părinţilor şi uitarea intenţionată a unei părţi.
5. Acelaşi discurs în faţa bunicilor şi pronunţarea incorectă a unui cuvânt.
6. Acelaşi discurs în faţa unor rude şi omiterea intenţionată a unor sunete.
7. Acelaşi discurs în faţa unor prieteni şi a familiei.
8. Un discurs mai lung în faţa unor prieteni şi a familiei.
9. Adresarea unei întrebări către profesor, la oră.
10. Prezentarea unui raport de două minute în faţa clasei.
11. Prezentarea unui discurs mai lung în faţa clasei.
12. Un anunţ în faţa întregii şcoli.

Teama lui Alin de microbi

Alin este îngrijorat de o serie de lucruri, inclusiv teama de a se murdări pe mâini sau de a fi contaminat. Mai jos se află una dintre scările de dificultate ale lui Alin pentru a-şi înfrunta frica de microbi şi nevoia de a se spăla foarte temeinic pentru a se curăţa. În asemenea cazuri, trebuie să vă gândiţi la spălat ca la o formă de evitare – adică evitarea eventualităţii de a avea vreun microb pe corp, îndepărtându-l prin spălare. De aceea, acest comportament trebuie înlăturat pentru ca testarea realităţii să funcţioneze. Ceea ce trebuie să faceţi este să îl învăţaţi pe copilul dumneavoastră că murdăria de pe corpul lui nu îi va face rău, chiar dacă nu se spală. Copiii care au astfel de probleme trebuie de asemenea să facă în cadrul testării realităţii lucruri pe care noi nu le-am face în mod obişnuit în viaţa de zi cu zi. De exemplu, un pas ar putea consta în a picura câţiva stropi de urină pe mâini şi apoi a lăsa mâinile nespălate. Majoritatea dintre noi nu şi-ar dori vreodată să facă aşa ceva, dar de fapt nu este ceva periculos şi pentru a învăţa această lecţie, copiii cu aceste temeri vor trebui să facă acest lucru până când nu îi mai sperie. După cum am mai spus, dacă aveţi un copil cu acest tip de probleme, vă recomandăm insistent să solicitaţi sfatul unui profesionist în sănătatea mentală.

Scopul lui Alin este să se joace fără să fie deranjat de grijile referitoare la microbi şi murdărie.

Plan de testare a realităţii treaptă cu treaptă:

1. Să stau aşezat pe bancă în parcul din cartier, timp de cinci minute.
2. Să joc baschet cu tata.
3. Să stau pe iarbă şi să-mi ţin mâinile pe iarbă timp de cinci minute.
4. Să merg la un meci de fotbal cu tata şi să mă aşez direct pe scaun şi să îl ating cu mâinile.

5. Să merg acasă la Mihai şi să nu mă spăl pe mâini înainte de cină. [Alin era convins că părinţii lui Mihai nu făceau curăţenie în casă]
6. Să merg cu trenul şi să ating scaunele şi mânerele.
7. Să mă joc cu vecinul care are probleme cu pielea şi apoi să nu mă spăl.
8. Să îmi dau jos pantofii după ce m-am jucat afară şi apoi să mănânc şi să beau ceva (fără să mă spăl între timp).
9. Să merg la baie înainte de a mânca, apoi să mănânc (fără să mă spăl între timp).
10. Să scap nişte picături de urină pe mâini dimineaţa, să le las să se usuce şi apoi să nu mă mai spăl întreaga zi.

Observaţie: Fiecare pas trebuie dus la capăt fără ca Alin să se spele, să facă duş sau să îşi schimbe hainele. Alin urmează să îşi schimbe hainele doar seara, să facă duş o dată pe zi şi să se spele pe mâini doar atunci când părinţii lui sunt de acord că e cu adevărat murdar.

Pasul 4: Motivare şi recompense

A le cere copiilor să parcurgă testarea realităţii poate fi ca şi cum am cere cuiva să-şi extragă un dinte fără anestezic. Testarea realităţii va fi o muncă grea pentru copilul dumneavoastră şi uneori îi poate produce foarte multă frică. Dacă elaboraţi scări cu trepte mici, puteţi reduce teama. Însă nu este posibil să scăpaţi de ea în totalitate. Copilul dumneavoastră va trebui să înfrunte frica pentru o depăşi.

Avem cu toţii nevoie de încurajări pentru a ne ajuta să facem lucruri neplăcute sau dificile. Ca adult, puteţi să vă daţi seama de importanţa de a face unele lucruri neplăcute. De exemplu, dacă este nevoie să vă faceţi o operaţie dureroasă o veţi face, pentru că sunteţi conştient că vă va ajuta pe termen lung. Copiii însă nu sunt atât de capabili să îşi dea seama ce este bine pentru ei. Una dintre cele mai semnificative diferenţe dintre copii şi adulţi este că aceştia din urmă au o înţelegere foarte slabă a viitorului şi a

conceptului de timp. Faptul că le spuneţi copiilor „Trebuie să suportaţi această durere acum pentru că îţi va face bine mai târziu" nu funcţionează la fel de bine în cazul copiilor ca în cazul adulţilor.

Din acest motiv, un aspect foarte important al testării realităţii este să îi daţi copilului recompense atunci când efectuează cu succes un pas. Faptul că îi oferiţi recompense după fiecare exerciţiu creşte motivaţia copilului dumneavoastră, deoarece contrabalansează partea neplăcută a testării realităţii cu o experienţă plăcută.

De-a lungul anilor, am întâlnit anumiţi părinţi care nu considerau că trebuie să îşi recompenseze copiii pentru exerciţiile de testare a realităţii. La urma urmei, alţi copii pot face aceste lucruri fără probleme, aşadar de ce ar trebui copilul lor să fie recompensat pentru a face ceva ce alţi copii fac cu uşurinţă? Ideea este că fiecare copil este diferit. Dintr-un anume motiv, copilului dumneavoastră nu îi este uşor să facă aceste lucruri, chiar dacă alţi copii fac acest lucru cu uşurinţă. Ca să vă daţi seama mai bine, imaginaţi-vă că vă forţaţi să cântaţi un cântec la o televiziune naţională sau să intraţi într-o cuşcă plină de şerpi veninoşi. Nivelul de frică pe care l-aţi resimţi făcând aceste lucruri nu este cu nimic mai presus de acela pe care îi cereţi copilului dumneavoastră să îl înfrunte. Este necesar pentru copilul dumneavoastră să facă aceste lucruri pentru a învăţa să îşi depăşească temerile, însă nu va fi uşor. Faptul că îi oferiţi copilului dumneavoastră recompense pentru încercările pe care le face este singurul mod prin care îl veţi motiva să încerce aceste lucruri şi îi va transmite copilului faptul că sunteţi mândru de ceea ce face. Recompensa nu este mită. Mita este ceva ce daţi cuiva pentru a-l determina să facă ceva în beneficiul dumneavoastră. O recompensă este un factor de motivare pentru a vă încuraja copilul să facă ceva ce îi va fi util în viitor. O recompensă este de asemenea şi un semn că sunteţi mândru de copilul dumneavoastră şi că îi aprobaţi comportamentul.

Am detaliat toţi factorii importanţi despre oferirea de recompense în capitolul 5, aşadar nu îi vom mai relua aici. Vă recomandăm să recitiţi acea secţiune pentru a vă reaminti aspectele importante. Vom enumera principalele elemente de reţinut:

- Recompensele nu trebuie să fie de natură financiară, însă pot include activităţi distractive.
- Recompensele nu trebuie să fie mari, ci trebuie să fie relevante pentru copilul dumneavoastră.
- Recompensa trebuie să fie proporţională ca mărime cu dificultatea pasului.
- Recompensele trebuie acordate cât mai repede după ce copilul dumneavoastră a făcut ceea ce a promis.
- Trebuie să fiţi consecvent – acordaţi recompensa dacă pasul a fost efectuat, însă nu şi dacă acesta nu a fost efectuat.
- Recompensaţi-vă copilul pentru efectuarea pasului, indiferent dacă a fost speriat sau nu.

Pasul 5: Punerea în practică a testării realităţii

În acest stadiu, dumneavoastră şi copilul trebuie să fi identificat deja o serie de situaţii de care acesta se teme, trebuie să fi organizat aceste situaţii într-una sau mai multe scări de dificultate şi să fi decis care vor fi recompensele pentru primele trepte. Copilul dumneavoastră este acum pregătit să îşi înfrunte temerile.

Pentru a începe testarea realităţii, copilul dumneavoastră trebuie să pornească cu primul pas de pe una sau două dintre scări. Va trebui să stabiliţi împreună o dată şi o oră la care va încerca acele trepte. Puteţi de asemenea să lăsaţi lucrurile mai mult în seama copilului. De exemplu, puteţi decide că va trebui să facă primul pas „în cursul acestei săptămâni". Gradul de specificitate va depinde de vârsta copilului dumneavoastră, de tipul de treaptă şi de nivelul la care aţi ajuns în cadrul programului. De regulă, la începutul programului este mai bine să fiţi mai specific şi să stabiliţi efectiv data şi ora pentru exerciţiu. Acest lucru este în mod special important în cazul copiilor mai mici. Totuşi, depinde de tipul de treaptă. Unele trepte pot fi încercate oricând doriţi dumneavoastră (de exemplu cererea unor informaţii prin telefon), în timp ce altele depind de sarcină (de exemplu să răspundă la telefon când

sună). Nu uitaţi să recompensaţi copilul după ce şi-a făcut exerciţiul.

Pentru a vă ajuta copilul să beneficieze la maxim de pe urma exerciţiilor, am inclus următoarea fişă, intitulată „Combaterea fricii prin înfruntarea fricii". Copilul dumneavoastră va trebui să ţină evidenţa tuturor exerciţiilor. Acest lucru este util pentru a monitoriza efectuarea exerciţiilor şi pentru a observa atunci când frecvenţa exerciţiilor scade. Va fi de asemenea şi un bun istoric al reuşitelor, la care copilul dumneavoastră se poate raporta atunci când începe să îi scadă motivaţia. Fişa îl încurajează de asemenea pe copilul dumneavoastră să se gândească la strategiile pe care le-a folosit.

Combaterea fricii prin înfruntarea fricii

Ce am făcut?_____

_____

Scala de îngrijorare Înainte _____ După _____

Ce recompensă am primit? _____

Ce am învăţat? _____

_____

Ce am făcut?_____

_____

Scala de îngrijorare Înainte _____ După _____

Ce recompensă am primit? _____

Ce am învăţat? _____

_____

Continuaţi să exersaţi

Încurajaţi-vă copilul să continue programul, chiar dacă îi este greu. La fel ca atunci când învăţăm ceva nou, cu cât exersăm mai mult, cu atât devine mai uşor.

Copiii trebuie să exerseze acelaşi pas de câteva ori, până când ajung să îl abordeze cu încredere, chiar şi până la stadiul la care s-ar putea să spună că a devenit plictisitor sau că acel lucru n-a reprezentat niciodată o problemă. Repetarea paşilor de testare a realităţii de către copii fixează învăţarea noilor metode de a face lucrurile, prin faptul că le oferă mai multe reuşite şi un sentiment din ce în ce mai mare de control asupra fricii. Copilul dumneavoastră probabil că a avut multe experienţe în care s-a simţit ca un „ratat". Faptul că încearcă în mod repetat paşii de testare a realităţii îi dovedeşte copilului că poate să facă acele lucruri, iar acest aspect este esenţial pentru a depăşi acele frici de eşec bine fixate.

Atunci când sunt întâmpinate dificultăţi sau când lucrurile nu merg bine din prima încercare, acest lucru este o bună oportunitate de a vă încuraja copilul să persevereze, să înveţe că un eşec nu este un dezastru şi că trebuie să se gândească la modalităţi diferite de a aborda problema data viitoare.

Adăugarea unor noi planuri pas-cu-pas

Pe măsură ce copilul dumneavoastră avansează pe prima scară de dificultate, puteţi decide să începă şi o altă scară. Copiii pot, de obicei, să lucreze la două sau trei scări diferite în acelaşi timp.

Pe măsură ce copilul dobândeşte încredere în sine şi se obişnuieşte cu principiile testării realităţii, dumneavoastră şi copilul dumneavoastră veţi întâlni ceea ce numim „exersare spontană". Exersarea spontană se referă la oportunităţi de a exersa înfruntarea unor temeri care nu erau efectiv parte a scării realizate de copilul dumneavoastră, dar care au apărut în viaţa de zi cu zi a copilului. De exemplu, în cazul în care copilul dumneavoastră este timid şi îi este teamă să facă cunoştinţă cu persoane noi, s-ar putea ca într-o zi, când staţi în parc pe o bancă, să observaţi un copil jucându-se de

unul singur cu o minge de baschet. Deşi situaţia aceasta specifică probabil că nu era pe scara de trepte concepută de copilul dumneavoastră, aţi putea să vă încurajaţi copilul să nu piardă oportunitatea de a i se alătura celuilalt copil, ca o metodă de a-şi înfrunta teama de a face cunoştinţă cu o persoană nouă. Uneori, aceste oportunităţi s-ar putea să fie chiar cu câteva trepte mai sus decât nivelul la care se află în mod curent copilul dumneavoastră pe scara sa. În cazul în care copilul este dispus să încerce, el trebuie încurajat şi recompensat.

Alte resurse

Folosiţi resursele din comunitate, familie sau sistemul şcolar pentru a avea la dispoziţie o varietate largă de situaţii de testare a realităţii. Majoritatea oamenilor sunt dispuşi să asiste copiii care învaţă deprinderi noi şi înţeleg repede conceptele de bază dacă le sunt explicate. Încurajaţi-i pe bunici şi pe ceilalţi să nu intervină foarte des pentru a ajuta copii şi să le permită acestora să simtă un nivel redus de anxietate pentru a-şi depăşi temerile.

Profesorii de la şcoală sau consilierii şcolari ar putea să vă ajute să organizaţi o serie de paşi de testare a realităţii în situaţii de viaţă şcolară reală. Din experienţa noastră, aceştia sunt foarte deschişi să se implice în aceste programe.

Sumarizarea paşilor de testare a realităţii

Procesul de administrare a unui program eficient de testare a realităţii presupune să fiţi realist, receptiv, repetitiv şi să recompensaţi exersarea şi reuşitele.

- Alegeţi scopuri *realiste*: Alegeţi scopuri care pot fi atinse şi care sunt corespunzătoare nivelului de dezvoltare a copilului dumneavoastră şi abilităţilor lui. Copilul timid probabil că nu va ajunge niciodată Miss sau Mister Popularitate din clasă, însă el poate aspira să reuşească să adreseze întrebări la ore, să facă o prezentare, să-şi sune prietenii pentru a-i invita la el şi să poată să se adreseze dirigintelui.

Copilul nu trebuie să ajungă perfect non-anxios. Un anumit grad de anxietate este normal şi realist în anumite situaţii şi poate chiar stimula performanţele. Acest program se concentrează asupra reducerii anxietăţii excesive. Copilul dumneavoastră trebuie să înveţe că poate tolera anumite nivele de anxietate şi că trebuie să înfrunte situaţia şi să facă lucrul respectiv.

- Fiţi *receptiv,* modificând programul în cazul în care apar dificultăţi. Trebuie să monitorizaţi progresul copilului dumneavoastră şi să modificaţi paşii în funcţie de progresul realizat. S-ar putea să fie nevoie să adăugaţi noi trepte pentru a micşora distanţa dintre paşi în cazul în care copilul ezită să treacă la următorul pas. Uneori este posibil să modificaţi pasul prin includerea altor persoane prezente sau prin modificarea locului unde se va desfăşura sarcina. Dacă paşii sunt parcurşi prea repede, s-ar putea să însemne că aceştia nu sunt suficient de dificili. Sau s-ar putea să fie o formă de evitare, iar verificarea să arate că de fapt copilul nu a petrecut suficient timp în situaţia respectivă.
- *Repetiţia* este cheia reuşitei pe termen lung: Este important să ne amintim că cele mai bune rezultate şi cele mai de durată beneficii ale programului sunt obţinute de pe urma multor exerciţii şi după repetarea continuă a paşilor, până când copilul dumneavoastră abordează situaţia respectivă cu încredere. Continuaţi până când apare senzaţia de „Nu mai am nevoie să exersez acest lucru, deoarece nu mai este ceva ce mă mai deranjează".
- *Recompensaţi* efortul şi reuşitele: Menţineţi programul de recompense în mod consecvent pe tot parcursul procesului de testare a realităţii. Încurajaţi copiii şi recompensaţi atât reuşita, cât şi efortul susţinut. Trebuie să fiţi consecvent cu laudele şi recompensele. Copiii anxioşi au nevoie de întărirea eforturilor lor, pentru a fi încurajaţi să continue în faţa frustrării.

Intenţia de a recompensa copiii pentru progresul făcut se poate diminua după ce se observă un anumit progres. Totuşi, programul de recompense şi de laude din partea părinţilor trebuie continuat pe tot parcursul paşilor de testare a realităţii.

Cum să depăşim dificultăţile

Testarea realităţii este cea mai importantă componentă a acestui program menit să-l ajute pe copilul dumneavoastră să îşi depăşească temerile. Totuşi, se pot întâmpina diferite tipuri de dificultăţi în testarea realităţii. Nu ne referim la faptul că s-ar putea întâmpla ceva rău copilului dumneavoastră. Este mai degrabă vorba despre faptul că există anumite metode de a efectua testarea realităţii care sunt eficiente şi altele care nu sunt atât de eficiente. În această ultimă parte a acestui capitol, vom discuta despre unele dintre problemele pe care s-ar putea să le întâmpinaţi pe parcursul testării realităţii cu copilul dumneavoastră şi câteva modalităţi de a rezolva aceste probleme.

Când ne blocăm

Datorită îmbunătăţirilor resimţite, a laudelor regulate din partea părinţilor şi a celorlalţi şi şansa de a câştiga recompense, majoritatea copiilor sunt încântaţi de testarea realităţii şi progresează repede. Cu toate aceste, pentru unii copii s-ar putea să fie dificil şi progresul să nu fie pe măsura aşteptărilor. S-ar putea ca ei să se blocheze la un anumit pas şi să refuze să îl încerce pe următorul, să avanseze foarte încet sau să vrea să renunţe complet la testarea realităţii. Dacă acesta este şi cazul copilului dumneavoastră, puteţi încerca o serie de metode pentru a trece de blocaj.

Mai întâi, sumarizaţi-i copilului dumneavoastră progresul făcut până acum şi repetaţi-i care sunt ultimii paşi pe care i-a parcurs cu succes. Folosiţi această oportunitate pentru a-l lăuda temeinic pe copil pentru eforturile şi succesele sale. S-ar putea să fie nevoie să repetaţi acest procedeu de câteva ori, pentru a-i creşte copilului încrederea în capacitatea proprie de a-şi înfrunta temerile.

Apoi treceţi în revistă tehnica de gândire realistă, raportată la pasul nou. Analizaţi în special orice aspect de care copilul dumneavoastră este îngrijorat. S-ar putea să existe temeri neprevăzute, pe care copilul dumneavoastră nu le-a recunoscut anterior şi care trebuie abordate înainte de a trece mai departe.

A treia etapă este să identificaţi modalităţi de a fragmenta următorul pas în paşi ceva mai mici. Acest lucru

este important mai ales în cazul în care copilul dumneavoastră a avansat bine şi apoi s-a blocat brusc. În această situaţie este posibil ca următorul pas să reprezinte un salt prea mare.

Trebuie să vă gândiţi şi la rolul dumneavoastră în acest proces. Trebuie să vă analizaţi propriile atitudini şi ceea ce simţiţi faţă de progresul copilului dumneavoastră. Copiii anxioşi pot fi foarte receptivi la grijile părinţilor. Dacă dumneavoastră sunteţi îngrijorat de următorul pas sau nu sunteţi complet convins de utilitatea testării realităţii, s-ar putea să îi transmiteţi fără să vreţi mesaje subtile copilului dumneavoastră, mesaje care interferează cu progresul lui.

Mai trebuie de asemenea să vă întrebaţi dacă v-aţi respectat partea dumneavoastră de înţelegere. V-aţi recompensat copilul aşa cum aţi promis? Aţi acordat recompensele în mod consecvent? Le-aţi oferit imediat? V-aţi lăudat copilul şi aţi depus efort pentru program? Trebuie să vă daţi răspunsuri foarte sincere la aceste întrebări. Dacă nu sunteţi consecvent, nu vă sprijiniţi şi nu vă recompensaţi copilul aşa cum aţi promis, nu vă puteţi aştepta ca el să ia programul în serios.

În cele din urmă, trebuie să vă puneţi întrebarea dacă nu cumva sunteţi îngrijorat cu privire la faptul că vă îndemnaţi prea mult copilul să încerce lucruri dificile. Adeseori, unul dintre părinţi este mai „blând" iar celălalt este mai „aspru" şi faptul că cei doi părinţi nu sunt de acord sau că unul dintre părinţi nu mai doreşte să participe la planul de intervenţie scade entuziasmul copilului. Încercaţi să discutaţi aceste aspecte şi să fiţi de acord asupra unei strategii comune de a vă ajuta copilul. Dacă vă este greu să fiţi „dur" şi să vă îndemnaţi copilul, s-ar putea să aveţi nevoie să aplicaţi la rândul dumneavoastră tehnica de gândire realistă asupra propriilor dumneavoastră temeri. Atât timp cât veţi continua să îi arătaţi copilului dumneavoastră că îl iubiţi, faptul că îl împingeţi să facă anumite lucruri nu îl va face să vă urască şi nu îl va afecta sau speria. Nu uitaţi că fiind ceva mai dur acum, vă veţi ajuta copilul să devină mai încrezător pe termen lung.

Când e nevoie de încurajări

Am discutat subiectul nevoii de încurajare în capitolul despre cum ne purtăm cu copiii (capitolul 5). Deşi

solicitarea excesivă de încurajare poate fi o problemă în multe domenii din viaţa unui copil anxios, acest lucru s-ar putea să iasă în mod deosebit în evidenţă pe parcursul testării realităţii.

Când parcurgeţi testarea realităţii, s-ar putea să observaţi cum copilul dumneavoastră adresează constant întrebări de genul „Ce se va întâmpla?", „La ce oră te vei întoarce, exact?" sau „Nu vei păţi nimic?". Pentru un părinte iubitor, poate fi foarte greu să ignore aceste întrebări, însă este important să nu cedaţi şi să nu vă liniştiţi copilul prea mult pe parcursul testării realităţii. Asta nu înseamnă că trebuie să fiţi neprietenos sau dur, doar că trebuie să vă ajutaţi copilul să aibă din ce în ce mai multă încredere în propriul raţionament. Dacă solicitarea de încurajări este o problemă deosebită în cazul copilului dumneavoastră, s-ar putea să fie nevoie să o includeţi în scara de dificultate. De exemplu, aţi putea avea o treaptă care să presupună dormitul peste noapte la un prieten cu permisiunea de a cere încurajări, iar pasul următor ar putea fi repetarea aceluiaşi lucru, însă fără a se permite nici o întrebare de solicitare a încurajărilor. S-ar putea să simţiţi nevoia să revedeţi capitolul 5, pentru a reciti paragrafele despre cum să abordăm solicitarea de încurajări.

Exemplul Andreei

Andreea a început să lucreze la una dintre scările de dificultate, pentru a putea merge la culcare în patul propriu, cu lumina stinsă. Evolua foarte bine şi a reuşit în sfârşit să doarmă în propriul ei pat toată noaptea; mai mult, îi permitea mamei sale să stingă toate luminile din partea aceea a casei. Însă mai exista un comportament anxios care trebuia rezolvat. În fiecare noapte când Andreea mergea la culcare, ea îşi chema mama de patru sau cinci ori înainte de a adormi. În acele momente, Andreea adresa multe întrebări de genul „Rămâi acasă în seara asta?", „Ai verificat uşile şi ferestrele?" şi „Cât timp vei mai sta trează?". Mama sa îi răspundea la toate aceste întrebări pentru că era foarte mulţumită de progresul ei. Însă şi-a dat seama la scurt timp că va trebui să rezolve această solicitare de liniştiri, pentru că acest lucru o împiedica pe Andreea să devină încrezătoare în sine. Andreea şi mama ei au discutat împreună cum ar putea include aceste întrebări în scara ei

de trepte. La început, Andreea a avut voie să îşi cheme mama de două ori înainte de a adormi. După aceea, mama ei o ignora. În pasul următor, Andreea avea voie să îşi cheme mama o singură dată după ce mergea la culcare. Apoi Andreea şi mama ei au revăzut împreună tehnica gândirii realiste înainte de culcare, însă Andreea nu a mai avut voie să îşi mai cheme mama după culcare. În cele din urmă, Andreea a ajuns să fie recompensată doar pentru faptul că mergea la culcare fără nici un fel de încurajare din partea mamei, înainte sau după culcare.

Când întâmpinăm „eşecuri"

Copiii anxioşi par să detecteze mai rapid „eşecurile" decât alţi copii, aşadar importanţa unui eşec minor în efectuarea unei sarcini simple va fi percepută amplificat. Acest lucru poate reprezenta o lovitură dată încrederii lor în sine şi poate genera un nivel crescut de anxietate faţă de abordarea sarcinilor următoare sau chiar faţă de lucruri pe care le considerau uşor de făcut înainte. Numeroşi copii anxioşi au gânduri negative de genul „Nu sunt bun de nimic. Ştiam eu că nu voi reuşi să fac nimic cum trebuie."

Când copilul dumneavoastră încearcă unul dintre paşi şi brusc îşi dă seama că este prea greu şi nu va reuşi să îl facă aşa cum a plănuit, s-ar putea să interpreteze acest lucru ca pe un eşec total. Dacă se întâmplă asta, este important să îi încurajăm pe copii să se gândească realist la importanţa reuşitei sau eşecului. Inversarea rolurilor este în mod special utilă ca sursă de dovezi. Cu alte cuvinte, cereţi copilului dumneavoastră să îşi imagineze ce anume ar spune cuiva care s-ar afla în situaţia aceea. Încercaţi să scoateţi în evidenţă faptul că nu se poate greşi în testarea realităţii. Fiecare încercare este o oportunitate de a învăţa. Dacă nu reuşesc să facă acel pas înseamnă că pasul respectiv este prea greu şi trebuie fragmentat în paşi mai mici şi mai uşori.

Pe de altă parte, unii copii anxioşi devin neliniştiţi tocmai pentru că reuşesc, pentru că se gândesc că trebuie să se descurce şi mai bine data viitoare. Cu alte cuvinte, pe unii copii reuşita îi face să simtă mai multă presiune pentru a reuşi data viitoare. Dacă este şi cazul copilului dumneavoastră, s-ar putea să observaţi că minimalizează sau chiar îşi neagă complet propriile reuşite. Acest lucru tinde să apară mai ales la copiii foarte perfecţionişti.

Va trebui să îi evidenţiaţi copilului faptul că exersarea testării realităţii este ceea ce contează – nu reuşitele sau încercarea de a fi cel mai bun. Din nou, reamintiţi-i că nu se poate greşi în testarea realităţii – trebuie doar să o facă. Aţi putea de asemenea să includeţi unele exerciţii de testare a realităţii axate pe reducerea perfecţionismului.

Când ne dăm silința prea tare

Un alt tip de problemă pe care s-ar putea să apară este atunci când copilul dumneavoastră se străduieşte prea mult să vă facă pe plac şi să fie „copilul perfect". Veţi observa că în acest caz copilul dumneavoastră alege paşi de testare a realităţii care sunt mult prea dificili. Câteodată se poate întâmpla să fiţi şi dumneavoastră antrenat de febra entuziasmului şi să începeţi să vă încurajaţi copilul să abordeze paşi din ce în ce mai dificili şi s-ar putea să avansaţi oarecum prea repede.

Este important să vă lăudaţi copilul pentru entuziasmul manifestat. Este minunat să aveţi un copil care vrea să încerce din răsputeri, dar trebuie să îi reamintiţi copilului dumneavoastră că fiecare exersează pentru el şi nu se dau premii pentru cine termină primul. Dacă paşii sunt prea mari, copilul dumneavoastră s-ar putea să nu reuşească şi s-ar putea să îşi piardă din încredere. Reîntoarceţi-vă la listă şi asiguraţi-vă că paşii mai mari sunt fragmentaţi în paşi mai realizabili şi mai uşori.

Când avansăm prea repede

În anumite cazuri, copiii pot „da lovitura". Cu alte cuvinte, după ce înfruntă câteva situaţii pe care probabil că le-au evitat ani de zile, le creşte brusc încrederea şi renunţă foarte repede la toate temerile. Dacă se întâmplă lucrul acesta, este minunat.

Totuşi, în cazul altor copii, faptul că avansează prea repede poate fi un semnal că nu învaţă nimic din testarea realităţii. Pe de altă parte, poate să însemne şi că paşii nu sunt suficient de provocatori pentru copilul dumneavoastră. Dacă este aşa, va trebui să vă gândiţi împreună la nişte paşi mai grei. Pe de altă parte, paşii ar putea fi atât de dificili încât copilul să nu dorească să stea în situaţia respectivă

suficient timp pentru a învăţa că nu i se întâmplă nimic rău. În fine, este posibil ca acesta să „trişeze" şi să nu se implice complet în fiecare pas. Dacă este aşa, trebuie pur şi simplu să vă încurajaţi copilul să refacă paşii, însă daţi-i instrucţiuni mai detaliate. De exemplu, s-ar putea să fie nevoie să precizaţi cât timp trebuie să rămână în situaţia respectivă sau să îl instruiţi în privinţa unor aspecte precum unde să se aşeze şi cât de mult să stea.

Exemplul lui George

Una dintre marile temeri ale lui George este să meargă la petreceri şi să fie nevoit să socializeze cu alţi copii. După ce a exersat testarea realităţii o vreme şi după ce şi-a întărit treptat încrederea în sine, i s-a ivit o oportunitate de a merge la o petrecere în casa unui prieten. Deşi era un lucru care îl speria, părinţii săi l-au încurajat să adauge evenimentul pe scara de dificultate şi să încerce. Când George s-a întors acasă de la petrecere, tatăl său l-a întrebat cum a fost. „Bine", a fost răspunsul lui George. Ceva din tonul vocii lui George l-a făcut pe tatăl său să creadă că totul a fost mult prea uşor. Aşadar l-a rugat pe George să se aşeze şi să îi povestească exact ce a făcut la petrecere. George era ruşinat şi a recunoscut că deşi s-a dus la petrecere aşa cum s-au înţeles, a petrecut întreaga seară şezând într-un colţ şi privindu-i pe ceilalţi. George şi-a primit recompensa aşa cum i s-a promis, pentru faptul că a mers la petrecere, însă părinţii lui i-au sugerat ca data viitoare să socializeze cu unii dintre copii. Când a avut loc următoarea petrecere, treapta era atât să meargă la petrecere, cât şi să vorbească cu cel puţin trei copii diferiţi de acolo. De data aceasta când s-a întors acasă, George a spus că i-a fost destul de greu, dar că şi el a fost surprins de câte lucruri avea în comun cu unul dintre copiii de acolo şi că s-au înţeles chiar bine.

Suişuri şi coborâşuri

Pe parcursul procesului de testare a realităţii vor exista zile mai bune şi mai puţin bune, iar progresul nu va fi întotdeauna uniform. Dumneavoastră trebuie să vă comportaţi ca un îndrumător care încurajează eforturile copilului pentru a obţine rezultate optime şi perseverenţa sa în sarcină. În zilele mai puţin bune, puteţi să repetaţi un pas

care a fost deja efectuat, în loc să încercaţi unul nou şi mai dificil. Faptul că vă recompensaţi copilul pentru încercările reuşite, în plus faţă de faptul că îl recompensaţi pentru reuşitele la paşi noi, îi va dezvolta copilului dumneavoastră abilitatea de a persevera şi de a tolera ceea ce el percepe ca fiind nereuşite.

Când copilul este foarte îngrijorat

Majoritatea părinţilor şi a terapeuţilor sunt de acord că adolescenţii şi copii anxioşi sunt foarte inventivi în ce priveşte scuzele şi explicaţiile referitoare la motivele pentru care nu pot face un anumit lucru.

O problemă des întâlnită şi uneori extrem de dificilă cu care se confruntă părinţii este aceea când copiii se plâng de diferite boli atunci când sunt stresaţi. Dureri de cap, dureri de stomac şi senzaţii generalizate de „rău" sunt dificil de rezolvat atunci când nu sunteţi sigur asupra cauzei. Uneori părinţii şi bunicii au opinii diferite asupra cauzelor acestor plângeri.

Ca un prim pas, s-ar putea să fie necesară consultarea medicului de familie pentru a exclude probleme de natură fizică. Acest lucru este important dacă există o discordanţă de opinie între dumneavoastră şi cealaltă persoană care are grijă de copilul dumneavoastră cu privire la cauza plângerilor şi este cea mai potrivită cale de a le rezolva. Este important ca abordarea problemei de către toţi cei implicaţi să fie uniformă. În familiile în care părinţii sunt divorţaţi şi în care copilul se mută dintr-o casă în alta este nevoie de implicarea şi punerea de acord a tuturor adulţilor implicaţi în creşterea copilului. Aceste persoane pot include un profesor sau asistenta de la şcoală.

Acest lucru este important mai ales în familiile cu un istoric de boli fizice, unde ar putea exista o teamă reală referitoare la dureri de natură fizică, caz în care trebuie mai întâi rezolvată această problemă. Dacă este şi cazul familiei dumneavoastră, mai întâi trebuie să vă analizaţi îngrijorarea referitoare la această problemă. Încercaţi să aplicaţi gândirea realistă la propria îngrijorare asupra sănătăţii copilului dumneavoastră. Analizaţi realist consecinţele în ambele cazuri: când vă încurajaţi copilul să treacă peste temerile sale şi când permiteţi comportamentele evitative.

Exemplul Andreei

După ce Andreea a parcurs o parte din program, mama ei a considerat că este momentul să lase fetiţa acasă doar cu un bonă. În prima seară în care s-a pregătit să iasă, Andreea a început să plângă şi să facă circ. S-a agitat atât de tare încât a şi vomitat. Până la urmă, mama ei a trebuit să renunţe la bonă şi să rămână acasă. După acest incident, Andreea a început să se plângă de dureri de stomac şi senzaţie de rău de câte ori mama ei vroia să iasă undeva şi chiar şi uneori când trebuia să meargă la şcoală. Uneori Andreea se agita atât de tare încât i se făcea rău fizic.

Ca un prim pas, mama fetiţei a dus-o la doctor pentru un control. „Totul este în regulă", acesta a fost diagnosticul doctorului, „E o fetiţă sănătoasă". După aceea, mama ei i-a spus că atunci când vor exersa paşii de pe scară vor face exact aşa cum au stabilit, chiar dacă Andreea se va simţi rău. Mama fetei a vorbit cu cei de la şcoală şi s-au înţeles ca în cazul în care Andreea se simte rău la şcoală să poată să meargă la asistentă şi să se odihnească puţin, pentru ca apoi să se întoarcă la oră – mama ei nu va veni să o ia acasă decât dacă are febră.

Nu după mult timp, mama fetiţei a fost invitată la o petrecere. Andreea şi mama ei au discutat despre situaţie şi au decis că este un pas realizabil pentru scara ei de dificultate. Cu toate acestea, în seara petrecerii Andreea a început să se simtă rău şi să se plângă de dureri. Mama ei i-a spus că înţelege cât de greu îi este şi că îi pare cu adevărat rău că nu se simte bine, dar că va merge totuşi la petrecere. I-a lăsat instrucţiuni detaliate îngrijitoarei despre cum să se ocupe de Andreea şi i-a indicat să o sune doar dacă Andreea face febră. Noaptea aceea a fost dificilă atât pentru Andreea cât şi pentru mama ei, însă dimineaţa Andreea a primit o recompensă substanţială pentru faptul că a realizat pasul de pe scara de dificultate. Mama fetiţei a mai ieşit încă două nopţi cu aceleaşi rezultate. Nu le-a fost uşor, însă ambele s-au ţinut de cuvânt.

În cele din urmă, la a patra încercare, Andreea nu s-a mai simţit rău când mama ei a ieşit în oraş. Deşi era speriată, ea nu a vomitat şi nu s-a plâns de dureri de stomac. Pentru a sărbători, Andreea a primit o recompensă suplimentară a doua zi dimineaţa.

Trucuri istețe

Oamenii își pot reduce temerile prin comportamente superstiţioase sau ritualuri, precum purtarea unui talisman norocos sau a unei jucării speciale, purtarea anumitor haine norocoase, fredonarea unui cântec, mestecatul gumei sau executarea unui ritual anume înainte de un lucru care le provoacă anxietate. Toate aceste metode de evitare sunt folosite de adulţi, inclusiv de personalităţi din lumea sportivă sau cinematografică şi sunt adesea utilizate şi de copiii anxioşi.

Aceste credinţe şi comportamente pot funcţiona ca metode subtile de a evita înfruntarea situaţiei de care ne temem. În cazul în care copiii folosesc una dintre aceste metode, există pericolul ca ei să nu creadă faptul că reuşitele lor se datorează propriilor abilităţi. Din contră, s-ar putea să atribuie succesul acelui obiect special.

Pentru a depăşi efectiv anxietatea, copilul dumneavoastră va trebui să trăiască frica, să aplice tehnica de gândire realistă pentru a evalua în mod realist gradul de pericol şi apoi să treacă prin situaţie pentru a învăţa că nu era cazul să se îngrijoreze atât de tare. Copilul dumneavoastră trebuie să ştie să atribuie lipsa de frică unei lipse *reale* de pericol şi nu puterilor magice şi protectoare ale unui talisman norocos, cristal sau unor şosete speciale.

Copiii cu teamă de separare se bazează şi mai mult pe posibilitatea accesului instantaneu la părinţii lor datorită existenţei telefonului mobil, iar acest comportament este unul de evitare subtilă. S-ar putea să vă daţi seama că şi propriile dumneavoastră anxietăţi joacă un rol în această bazare excesivă pe posibilitatea contactului imediat. Analizaţi atent diferenţa dintre aspectul de siguranţă şi avantajele de a fi în contact rezonabil cu copilul dumneavoastră pe de o parte şi evitarea subtilă de a înfrunta temerile privind separarea de cealaltă parte.

Un exemplu special de evitare subtilă se poate întâlni la copiii care iau medicaţie contra anxietăţii. În cazul în care copilul dumneavoastră ia medicaţie anti-anxietate pe parcursul testării realităţii, este foarte probabil ca el să gândească „Singurul motiv pentru care am reuşit este faptul că medicaţia m-a ajutat." Dacă este aşa, copilul dumneavoastră nu îşi va întări încrederea în sine, ci va

învăţa că nu poate să facă faţă situaţiilor decât cu ajutorul unui medicament.

Existenţa talismanelor norocoase, a altor lucruri ajutătoare sau a medicaţiei nu este o problemă majoră. Înseamnă că paşii de testare a realităţii vor trebui repetaţi la un moment dat fără obiectul special. În cazul talismanelor sau a altor lucruri ajutătoare, puteţi organiza paşii în aşa fel încât mai întâi să fie realizaţi cu obiectul ajutător şi apoi să fie repetaţi fără el. În cazul medicaţiei, copilul dumneavoastră s-ar putea să fie nevoit să parcurgă tot sau aproape tot programul de reducere a anxietăţii în paralel cu medicaţia. Apoi, după ce se observă îmbunătăţiri semnificative, puteţi decide să reduceţi medicaţia sub supravegherea medicului curant. Odată medicaţia întreruptă, va trebui să reluaţi o parte din paşii de testare a realităţii, doar pentru a vă convinge copilul că el este cel care controlează situaţia.

Exemplul Alexandrei

Alexandra a înaintat pe scara ei de dificultate pentru a reuşi să meargă la înot şi devenise destul de încrezătoare când era în apă. Tatăl Alexandrei şi-a dorit mult să fie implicat în program şi a avut un rol activ pe tot parcursul acestuia. Ca parte a implicării sale în program, tatăl Alexandrei a asistat-o pe aceasta la toţi paşii de pe scara de dificultate. De fiecare dată când Alexandra intra în apă, tatăl ei privea de pe margine. Alexandra îi făcea cu mâna în mod regulat şi se uita des înspre el. Într-o zi Alexandra era la plajă, înotând şi distrându-se. Tatăl ei s-a decis să meargă să cumpere o îngheţată. Când s-a întors, Alexandra ieşise din apă şi plângea. A strigat către el „Unde ai plecat!? – puteam să mă înec." Tatăl Alexandrei şi-a dat seama brusc de faptul că deoarece stătuse cu ea pe tot parcursul paşilor, Alexandra învăţase să îl folosească drept un punct de siguranţă. Ca urmare, putea să intre în apă adâncă doar când era el de faţă. Alexandra şi tatăl ei au discutat problema şi au decis ca ea să înceapă din nou şi să refacă majoritatea paşilor de pe scară, însă de data aceasta fără ca tatăl ei să fie de faţă. A doua oară când a refăcut paşii, Alexandra a progresat mult mai repede şi nu după mult timp încrederea de care dădea dovadă în apă era puternică.

Rezumat

Atunci când îi învăţăm pe copii să îşi depăşească temerile prin testarea realităţii, trebuie urmărite următoarele aspecte:

- Testarea realităţii este un proces pas-cu-pas, care evaluează cât de reale sunt temerile copilului. Temerile sunt depăşite treptat, începând de la cele cu intensitate scăzută până la cele cu intensitate foarte ridicată
- Scopurile trebuie să fie realiste, să nu depăşească abilităţile copilului şi să fie corespunzătoare vârstei acestuia.
- Repetarea paşilor şi exersarea constantă fixează noile deprinderi şi întăresc încrederea şi sentimentul controlului la copilul dumneavoastră.
- Recompensele sunt o componentă importantă, pentru a creşte motivaţia, a încuraja eforturile copilului si perseverenţa şi pentru a recunoaşte reuşitele şi efortul depus.
- Reacţionaţi la dificultăţi şi eşecuri prin modificarea ierarhiei din testarea realităţii. Nu uitaţi că „eşecul" este doar o nouă oportunitate de a învăţa.

Capitolul 7

Abilităţi sociale şi asertivitate

În acest capitol, veţi învăţa:

- Să înţelegeţi importanţa abilităţilor sociale şi a asertivităţii
- Să înţelegeţi ce abilităţi sociale au nevoie să înveţe copiii
- Să vă învăţaţi copilul abilităţile sociale esenţiale
- Să vă încurajaţi copilul să îşi exerseze abilităţile sociale în situaţii de natură socială
- Să creaţi oportunităţi în care copilul dumneavoastră să îşi poată folosi noile abilităţi

George îşi petrece majoritatea timpului de unul singur, chiar când se află la şcoală. Interacţionează rar cu colegii lui de clasă. În pauza de prânz merge de obicei la bibliotecă singur să citească. Uneori se plimbă singur prin şcoală şi se opreşte să îşi privească unii colegi de clasă jucând fotbal. Aceştia nu îl invită niciodată să li se alăture. De fapt, nici nu observă ca este acolo. Lui George i-ar plăcea să joace fotbal cu colegii săi, dar nu ştie cum să le spună şi îi este frică să nu se râdă de el sau să fie refuzat. După prânz, se întoarce în clasă şi se aşează în spatele clasei, sperând să nu fie nevoit să răspundă la întrebări. Nu vorbeşte cu ceilalţi elevi. Îi place fata care stă în faţa lui la ora de ştiinţe exacte. I-ar plăcea să vorbească cu ea, nu ştie ce să îi spună şi îi este teamă că va greşi cu ceva şi se va simţi prost. Profesorul se plimbă prin clasă şi roagă fiecare

elev în parte să vină cu o idee pentru sărbătoarea şcolii. George crede ca ar fi o idee bună să se organizeze un stand cu nuci de cocos, unde câştigi un premiu de fiecare dată când loveşti o nucă de cocos de pe un stativ. Vine şi rândul lui George. Acesta se uită în pământ, mormăie ceva, dorindu-şi să îl înghită pământul. Încearcă să îi explice ideea profesorului, dar vorbeşte încet şi nimeni nu îl aude. Profesorul trece mai departe la următorul elev.

După şcoală, George merge acasă singur. Unul dintre colegii lui merge acasă în aceeaşi direcţie. George observă că băiatul şi-a scăpat o mapă şi foile i s-au împrăştiat. George ar vrea să îl ajute, dar nu ştie ce ar trebui să spună. Trece mai departe, lăsându-l pe băiat să îşi adune singur foile.

A doua zi, George stă la coadă la cantină, aşteptând să îi vină rândul să îşi cumpere mâncare de prânz. Un alt băiat intră în faţa lui George, făcându-l să se înfurie. I-ar plăcea să îi spună acelui băiat să meargă înapoi la capătul cozii, dar nu spune nimic.

De ce sunt importante abilităţile sociale şi asertivitatea?

Copiii trebuie să se descurce într-o varietate de situaţii în preajma altor copii sau adulţi, inclusiv părinţi şi profesori. De exemplu, în relaţiile cu alţi copii trebuie să fie capabili să poarte o conversaţie, să întrebe dacă pot participa la jocuri şi să invite alţi copii sau să vină în vizită la ei. Trebuie să ştie să adreseze întrebări, să ceară să le vină rândul la un joc, să ofere complimente, jucării sau alte lucruri celorlalţi copii şi să-şi ceară drepturile dacă nu sunt trataţi corect. Toate aceste lucruri sunt importante pentru a-şi face prieteni şi a fi acceptaţi printre copiii de aceeaşi vârstă.

Copiii mai trebuie să se poată descurca şi în relaţiile cu adulţii. De exemplu, ei trebuie să ştie cum să ceară ajutor atunci când au nevoie de el, să îşi ofere ajutorul, să îşi exprime punctul de vedere, să aleagă momentul potrivit pentru a întrerupe, a răspunde la întrebări, a iniţia şi a susţine conversaţiile cu adulţii. Dacă stăm să ne gândim, există multe activităţi de natură socială pe care copiii

trebuie să ştie să le desfăşoare într-un mod eficient. Când devin adolescenţi apare o varietate şi mai mare de situaţii în care trebuie să înveţe să se descurce, inclusiv în relaţii romantice, interviuri pentru slujbe şi păstrarea unei slujbe după ce a fost obţinută.

Deprinderile de care avem nevoie pentru a duce la bun sfârşit aceste activităţi sociale sunt denumite *abilităţi sociale*. Cercetările noastre arată faptul că unii copii anxioşi au performanţe mai scăzute decât alţi copii la multe dintre activităţile de natură socială. Există două explicaţii posibile ale acestui fapt. Este posibil ca unor copii anxioşi sa le fie frică să-şi folosească aceste abilităţi. Pe de altă parte, unii copii anxioşi s-ar putea să nu-şi fi dezvoltat deprinderile sociale pentru că au mai puţină experienţă de a interacţiona cu alţi copii. Mulţi dintre copiii anxioşi evită interacţiunile cu ceilalţi şi din acest motiv au mai puţine oportunităţi de a exersa modul în care se interacţionează cu alţi oameni. Indiferent de explicaţie, cercetările ne arată că este foarte util să îi învăţăm pe copiii anxioşi să îşi dezvolte deprinderile sociale, pentru a îmbunătăţi relaţiile lor cu ceilalţi. De asemenea, copiii anxioşi tind să nu fie foarte asertivi. *Asertivitatea* este abilitatea de a ne exprima nevoile, de a ne cere drepturile în faţa altor persoane şi de a ne apăra propria cauză într-un mod care produce un rezultat pozitiv.

Acest capitol se va concentra asupra unor modalităţi de a vă ajuta copilul să gestioneze unele situaţii sociale dificile din viaţa de zi cu zi. Vom discuta cinci domenii principale ale deprinderilor sociale:

- Deprinderi referitoare la limbajul corpului (contactul vizual, postura, expresia facială)
- Deprinderi referitoare la calităţile vocii (tonalitate, volum, ritm de vorbire şi claritate)
- Deprinderi de conversaţie (salutări, prezentări, iniţierea şi susţinerea unei conversaţii)
- Deprinderi de prietenie (oferirea de complimente, de ajutor, de invitaţii, solicitarea de a se alătura cuiva în diverse activităţi)
- Deprinderi de asertivitate (solicitarea de ajutor, refuzul, înfruntarea unor situaţii în care sunt tachinaţi sau intimidaţi)

Nu toţi copiii au probleme în toate aceste domenii. Am anexat mai jos o listă cu cele mai importante deprinderi. Le-am aşezat într-un tabel, pentru ca informaţia să fie uşor de parcurs. Analizaţi tabelul şi observaţi copilul cu atenţie în următoarele zile. Decideţi cum credeţi că se descurcă în cazul fiecăreia dintre aceste deprinderi şi notaţi-vă care dintre aceste domenii credeţi că are nevoie de îmbunătăţire. Nu este nevoie ca performanţa copilului dumneavoastră să fie perfectă, însă notaţi-vă dacă dumneavoastră credeţi că performanţa mai slabă în cazul unei deprinderi îi generează copilului probleme în relaţiile cu ceilalţi. Nu uitaţi că deprinderile sociale pe care le folosesc copiii şi adolescenţii sunt diferite de cele pe care le folosim noi ca adulţi. Nu încercaţi să priviţi din perspectiva unui adult atunci când vă observaţi copilul, ci să vă gândiţi dacă abilităţile lor sunt comparabile cu cele ale altor copii de vârsta lor.

Domeniu	Abilitate specifică	Descrierea abilităţii	Bifaţi*
Limbajul corpului	Contact vizual	Copilul îi priveşte pe cei din jur în ochi în timpul conversaţiilor, pentru a arăta că ascultă şi este atent, însă nu priveşte fix excesiv de mult. Adesea copiii anxioşi evită contactul vizual şi au tendinţa de a se uita în pământ sau lateral atunci când vorbesc cu alţii. Acest lucru poate fi interpretat de ceilalţi ca demonstrând lipsă de interes şi un comportament neprietenos.	

		Este problematic şi atunci când copiii recurg la prea mult contact vizual în timpul conversaţiilor şi se uită fix la alţii mult prea îndelung, deoarece acest lucru îi face pe ceilalţi oameni să nu se simtă în largul lor.	
	Postura	Copilul stă jos sau în picioare într-un mod care este adecvat situaţiei. Unele posturi pot crea o impresie proastă altora (de exemplu dacă stăm tolăniţi, cocoşaţi, întorşi în altă direcţie decât cea în care este cealaltă persoană sau dacă manifestăm rigiditate şi verticalitate excesivă).	
	Expresia facială	Expresiile feţei copilului sunt corespunzătoare situaţiei. În general, zâmbeşte şi are o expresie prietenoasă când vorbeşte cu ceilalţi. Foloseşte expresii ale feţei de tristeţe sau mânie ocazional, corespunzător situaţiei. Expresiile faciale comunică modul în care ne simţim. Expresii ale feţei care denotă plictiseală, mânie, teamă sau lipsa zâmbetului sunt percepute ca un semn neprietenos de către ceilalţi copii şi adulţi.	

Calităţile vocii	Tonalitatea	Vorbirea copilului este de obicei prietenoasă, plăcută la auz şi expresivă. Copilul ştie să folosească diferite tonalităţi ale vocii pentru a comunica emoţii diferite. Dacă vocea unui copil pare plictisitoare, agresivă, temătoare, plângăreaţă sau este neplăcută auzului, acest lucru poate duce la neînţelegeri cu alte persoane. Ceilalţi îl pot interpreta greşit pe copil ca fiind neprietenos, agresiv sau dezinteresat. Copiii trebuie să ştie să folosească o tonalitate prietenoasă a vocii în majoritatea situaţiilor.	
	Volumul	Volumul vocii copilului este corespunzător diferitelor situaţii. Copiii trebuie să ştie să vorbească suficient de tare pentru a fi auziţi şi totuşi nu atât de tare încât acest lucru să pară nepotrivit. Mulţi copii anxioşi vorbesc prea încet, fapt care afectează comunicarea cu ceilalţi.	
		Copilul pronunţă cuvintele cu o frecvenţă corespunzătoare	

	Ritmul vorbirii	– nici prea repede, nici prea lent. Vorbirea foarte lentă poate părea plictisitoare. Vorbirea foarte rapidă este greu de urmărit.	
	Claritatea	Copilul vorbeşte clar şi este uşor de înţeles. Conversaţiile sunt dificile dacă vorbirea copilului este greu de urmărit. Unii copii anxioşi au tendinţa de a vorbi nedesluşit şi au dificultăţi în a vorbi suficient de clar, încât ceilalţi să îi înţeleagă.	
Abilităţi de conversaţie	Salutări şi prezentări	Copilul spune „Bună ziua" sau alte forme de salut atunci când întâlneşte oameni pe care îi cunoaşte. Abilitatea de a se prezenta altor persoane este importantă mai ales la copiii mai mari. Majoritatea copiilor ştiu ce trebuie să spună atunci când salută pe cineva, însă s-ar putea să fie prea anxioşi încât să salute sau este posibil să nu salute potrivit din punct de vedere social. În cazul tuturor abilităţilor de conversaţie, copiii trebuie să nu uite să folosească deprinderile de bază: contact vizual, expresie facială corespunzătoare şi o vorbire clară şi uşor de auzit.	

	Iniţierea conversaţiei	Copilul este capabil să iniţieze o conversaţie prin adresarea unor întrebări sau afirmaţii simple. Unii copii anxioşi evită iniţierea conversaţiilor cu ceilalţi. Au tendinţa să fie tăcuţi în cea mai mare parte a timpului, mai ales cu persoane pe care nu le cunosc bine. Acest lucru face dificilă formarea de prietenii cu alţi copii.	
	Întreţinerea conversaţiei: răspunsul la întrebări	Copilul ascultă ceea ce îi spune cealaltă persoană şi răspunde în detaliu, în loc să ofere doar răspunsuri foarte scurte. Unii copii anxioşi răspund scurt atunci când ceilalţi le adresează întrebări. Informaţia oferită este minimă şi nu comunică mesajul că ar dori să continue conversaţia.	

	Întreţinerea conversaţiei: adresarea întrebărilor	Copilul adresează întrebări corespunzătoare celeilalte persoane, pentru a permite continuarea conversaţiei. Întrebările trebuie să fie relevante pentru cealaltă persoană. Copiii trebuie să ştie să adreseze întrebări pentru a continua conversaţia. Copiii pot să discute despre o mare varietate de subiecte.	
	Întreţinerea conversaţiei: aşteptarea rândului în conversaţie	Copilul îşi aşteaptă rândul în conversaţie, ascultându-i pe ceilalţi şi apoi răspunzând cu un comentariu sau cu o întrebare corespunzătoare. Abilităţile de conversaţie sunt importante pentru copil, pentru formarea de prietenii. Unii copii anxioşi prezintă dificultăţi în întreţinerea conversaţiilor. Răspunsurile la întrebări tind să fie foarte scurte şi rar adresează întrebări sau fac comentarii voluntare către cealaltă persoană. Acest fapt poate fi greşit interpretat ca un semn de dezinteres sau ostilitate din partea copilului. De asemenea, le îngreunează celorlalţi copii încercarea de a-l cunoaşte.	

	Alegerea subiectelor de conversaţie	Copilul alege subiecte de conversaţie potrivite situaţiei. Este important ca subiectele de conversaţie alese de copil să fie interesante pentru cealaltă persoană şi să fie potrivite situaţiei. Copiii anxioşi au adesea dificultăţi în a găsi subiecte de conversaţie. Pentru a forma prietenii, aceştia trebuie să înveţe despre genul de lucruri care sunt de interes pentru alţi copii.	
	Conversaţia politicoasă	Copilul vorbeşte politicos şi spune „vă rog" şi „mulţumesc", după caz. Aceasta nu este o problemă pentru majoritatea copiilor, însă menţionăm acest aspect pentru că regulile de politeţe în comunicare sunt importante în formarea impresiei pe care adulţii (de exemplu profesorii) şi co-vârstnicii şi-o fac asupra copilului.	

Abilităţi de a-şi face prieteni	Oferirea de ajutor sau de obiecte	Copilul se oferă să ajute alţi copii sau adulţi sau se oferă să le împrumute lucruri, dacă este cazul. Copiii trebuie să ştie să arate compasiune pentru ceilalţi pentru a forma prietenii. Parte a acestui aspect este capacitatea de a oferi ajutor altora atunci când au nevoie. Prietenia presupune reciprocitate în oferirea şi primirea de ajutor de diverse feluri. Unii copii anxioşi stau deoparte, privesc şi nu fac nimic, chiar dacă îşi doresc de fapt să ajute. Acest gest poate fi greşit interpretat ca fiind neprietenos şi lipsit de compasiune.	
	Oferirea de invitaţii	Copilul invită alţi copii să se alăture la activităţi sau îi invită să vină acasă la el (sau alte activităţi similare). Prietenia implică timp petrecut împreună şi manifestarea dorinţei de a forma o prietenie. Oferirea de invitaţii celorlalţi şi iniţierea de activităţi este parte integrantă a acestui proces.	

	Solicitarea de a se alătura unor activităţi	Copilul abordează alţi copii pentru a-i întreba dacă poate să li se alăture în activitatea respectivă. Mulţi copii anxioşi ezită să întrebe alţi copii dacă pot să li se alăture în activităţi. Adesea chiar îşi doresc să li se alăture, însă rămân deoparte şi privesc. Este posibil ca ei să nu ştie ce să spună sau să le fie prea frică să încerce de teamă că vor arăta ridicol.	
	Exprimarea afecţiunii	Copilul îşi manifestă afecţiunea faţă de copii şi adulţi, după caz, fie prin vorbire, fie prin gesturi fizice (de exemplu îi ia de mână, îi îmbrăţişează, îi mângâie uşor sau îi bate uşor pe spate). Abilitatea de a îşi exprima afecţiunea este importantă pentru formarea de prietenii cu cei de aceeaşi vârstă. Acest lucru poate fi ceva foarte simplu, de natură fizică şi nu neapărat de natură verbală.	

	Oferirea de complimente	Copilul oferă complimente altora (adulţi şi copii), atunci când este cazul. Abilitatea de a manifesta reacţii pozitive faţă de alte persoane este o parte importantă a prieteniei. Arată că cineva este interesat de ceilalţi şi doreşte să îi facă să se simtă bine. Acest lucru este la fel de important în prieteniile dintre copii ca în cele dintre adulţi.	
	Manifestarea compasiunii atunci când alţii sunt răniţi sau supăraţi	Copilul încearcă să îi ajute pe ceilalţi şi să îi îngrijească atunci când sunt răniţi sau supăraţi. Copiii trebuie să dea dovadă de sensibilitate faţă de alte persoane şi să demonstreze că le pasă atunci când cineva este rănit sau supărat. Copiii nu pot să ajute întotdeauna, însă pot să verifice dacă cealaltă persoană este bine şi să încerce să o liniştească. Acest lucru poate fi ceva fizic (de exemplu o mângâiere), o încurajare verbală sau solicitarea de ajutor din partea altei persoane.	
Asertivi-tate	Apărarea drepturilor	Copilul ştie să îşi apere drepturile fără să facă rău altor persoane. Există numeroase situaţii în care copiii trebuie să înveţe	

		să îşi apere drepturile. Vor veni momente în care alţi copii sau adulţi vor încerca să profite de ei, să nu aibă grijă de nevoile lor sau să îi forţeze să facă ceva ce nu vor. În fiecare dintre aceste cazuri, copiii trebuie să se comporte în aşa fel încât să nu facă rău altor persoane. Atunci când copiii sunt prea asertivi în a-şi cere drepturile, acest lucru se poate transforma în agresivitate. Copiii foarte anxioşi tind să nu fie suficient de asertivi şi să aibă probleme atunci când trebuie să îşi apere drepturile. Asertivitatea presupune comunicarea de mesaje clare, cu o voce tare şi puternică (nu agresivă). Este nevoie să spunem ce simţim şi ce vrem sau ce nu vrem să se întâmple. Dacă problema este prea dificilă pentru a fi rezolvată, copilul trebuie să ştie să ceară din proprie iniţiativă ajutorul unui adult.	

	Solicitarea de ajutor, de in formaţii, sau exprimarea nevoilor	Copilul ştie să ceară ajutor sau informaţii şi ştie să îi informeze pe ceilalţi atunci când are nevoie de ceva. Este important pentru copii, mai ales la şcoală să poată cere ajutor, clarificări sau informaţii de la profesorii lor, atunci când simt nevoia. Pot să apară probleme atunci când copiii nu cer ajutorul deşi au nevoie de el. Copiii trebuie să ştie să ceară ajutor şi de la cei de aceeaşi vârstă.	
	Refuzul	Copilul poate să refuze cererile nepotrivite şi să spună „nu" atunci când doreşte. Este important pentru copii să fie în stare să spună atunci când nu doresc să facă ceva. Trebuie să fie capabili să spună cum se simt şi să refuze solicitări nerezonabile din partea altora. Unii copii s-ar putea să se trezească în situaţii în care sunt puşi să facă lucruri pe care nu doresc să le facă sau în care li se iau obiecte pentru că nu au spus clar ce simţeau şi nu şi-au comunicat clar refuzul.	

	Înfruntarea unor situaţii de tachinare	Copilul se descurcă în situaţiile în care este tachinat de alţii. Toţi copiii trec prin situaţii de tachinare. Trebuie să fie capabili să pună capăt tachinării excesive şi să înveţe să nu fie prea afectaţi de aceasta. Desigur, dacă tachinarea este frecventă şi severă, s-ar putea ca dumneavoastră şi şcoala să trebuiască să intervenţi.	
	Înfruntarea unor situaţii de intimidare (bruscare)	Copilul este capabil să se descurce atunci când este intimidat de alţii, fie prin folosirea propriilor strategii, fie prin solicitarea de ajutor din partea altor persoane. Ca şi în cazul tachinării, toţi copiii trebuie să facă faţă unor situaţii de intimidare la un moment dat în viaţă. Cu toate acestea, nici un copil nu ar trebui să suporte încercările de intimidare şi vom discuta diferite metode prin care putem pune capăt acestora. Copiii trebuie să fie în stare să pună capăt intimidării şi există câteva metode de a face asta. Din nou, părinţii şi şcolile trebuie să se implice în cazurile severe.	

* Bifaţi dacă sunt probleme cu această abilitate la copilul dumneavoastră.

Predarea abilităţilor sociale

Există numeroase metode de a-l învăţa pe copilul dumneavoastră să îşi dezvolte abilităţile sociale. Strategiile pe care le veţi folosi pentru predare vor depinde de gradul de dificultate al problemelor pe care le are copilul dumneavoastră în folosirea deprinderilor sociale. Unii copii au numai câteva domenii în care prezintă dificultăţi. Alţii pot avea o performanţă scăzută la mai multe dintre deprinderile descrise în tabelul de mai sus. În cazul copiilor care au doar câteva domenii problematice, folosim o strategie denumită predarea "spontană".

Predarea „spontană"

Predarea „spontană" presupune folosirea oportunităţilor care apar în viaţa de zi cu zi pentru a învăţa o abilitate anume, spre deosebire de organizarea unor lecţii speciale de învăţare cu scopul de a-l învăţa pe copilul dumneavoastră să folosească abilităţile sociale. Predarea "spontană" presupune:

- Să identificaţi o serie de situaţii de natură socială în care sunt necesare anumite abilităţi sociale.
- Să îi explicaţi copilului dumneavoastră că o anumită abilitate socială este necesară în acea situaţie şi cum anume trebuie ea realizată.
- Să îi explicaţi de ce este important acest lucru.
- Să verificaţi dacă a înţeles ce trebuie făcut.
- Să vă îndemnaţi copilul să folosească abilitatea respectivă.
- Să vă lăudaţi copilul pentru că a încercat să folosească abilitatea şi să îi spuneţi ce anume a făcut bine.
- Să îi spuneţi afectuos copilului părerea dumneavoastră despre modul în care ar putea fi îmbunătăţită abilitatea respectivă.

Dacă folosiţi predarea „spontană" este important să vă asiguraţi că lucrurile sunt simplificate şi să vă concentraţi asupra unei singure abilităţi. Copiii devin confuzi dacă

trebuie să se concentreze asupra mai multor lucruri simultan. Când apare o situaţie potrivită, decideţi care abilitate este cea mai importantă. Asiguraţi-vă că acea abilitate nu este prea dificilă pentru copil şi că acesta a învăţat abilităţi mai simple înainte.

De exemplu, părinţii lui George au observat că el evită contactul vizual cu ceilalţi copii sau cu profesorii săi, atunci când aceştia i se adresează. George avea tendinţa să se uite în pământ sau lateral atunci când cineva îi vorbea. George şi tatăl său au mers împreună la o întâlnire cu părinţii la şcoală într-o după-amiază. Tatăl lui George i-a sugerat acestuia să încerce să menţină contactul vizual cu profesorul în timpul discuţiei. George şi tatăl lui au discutat de ce anume este important să menţinem contactul vizual şi modul în care acesta influenţează impresiile pe care oamenii şi le formează unii despre alţii. George a înţeles despre ce este vorba şi a râs atunci când şi-a dat seama că menţinea contactul vizual cu tatăl său în timp ce vorbeau. Chiar înainte de a intra în clasă pentru interviu, tatăl lui George i-a reamintit acestuia să menţină contactul vizual cu profesorul. Pe parcursul discuţiei, George a încercat din răsputeri şi tatăl său a observat că George a menţinut din când în când contactul vizual cu profesorul. După ce au rămas singuri, tatăl i-a spus lui George că s-a descurcat bine şi că a observat o îmbunătăţire considerabilă. Au discutat despre cum s-a simţit George şi despre alte situaţii în care contactul vizual este important.

Cum să-i ajutăm pe copiii care au nevoie să învețe mai intensiv

Unii copii vor avea nevoie de o predare mai intensivă pentru a învăţa să-şi dezvolte abilităţi sociale mai performante. Iată câteva sfaturi despre cum să îi învăţăm pe copii abilităţile sociale într-un mod mai structurat. Metodele de predare sunt practic aceleaşi ca în cazul predării "spontane". Pentru fiecare deprindere, veţi folosi următoarele metode pentru a preda abilitatea:

- Instrucţiuni şi explicaţii
- Exersarea deprinderii şi îndemnuri de a exersa
- Sugestii de îmbunătăţire
- Laude

Deprinderile sociale sunt similare cu jocul Lego. Adesea este dificil să decidem care deprinderi trebuie învăţate şi de unde să începem. Considerăm că este nevoie ca aceşti copii să exerseze fiecare abilitate simplă separat şi apoi treptat să le utilizeze împreună pentru a realiza o performanţă bună. Vă sugerăm să începeţi cu limbajul corpului şi să continuaţi cu abilităţile de conversaţie doar atunci când copilul este deja familiar cu primele abilităţi.

Atunci când vă învăţaţi copilul despre abilităţile sociale, s-ar putea ca acesta să se simtă uşor inconfortabil şi stânjenit. Este bine să folosim jocuri şi activităţi distractive atunci când îi învăţăm pe copii abilităţile sociale. Umorul este tot o modalitate bună de a reduce anxietatea şi de a face ca sesiunile de învăţare să devină interesante. Totuşi, este important să râdeţi *cu* copilul dumneavoastră şi nu *de* acesta.

Cum să dăm instrucțiunile

Atunci când îl învăţăm pe un copil o abilitate, trebuie să începem prin a oferi informaţii despre acea abilitate. Va trebui să oferim informaţii în special despre:

- Ce implică acea abilitate? Cum se realizează ea?
- De ce este importantă? Ce se întâmplă dacă nu folosim abilitatea?

După ce s-a discutat despre abilitate, este important să se demonstreze modul în care trebuie executată aceasta. Începeţi prin descrierea abilităţii care urmează să fie învăţată. În mod ideal, ar trebui să vă concentraţi asupra unei singure abilităţi deodată, care va deveni tema sesiunii de învăţare. Puteţi să vă consideraţi asemănător unui antrenor într-un context sportiv. După descrierea abilităţii, următorul pas este să demonstraţi cum se foloseşte. Puteţi demonstra chiar dumneavoastră sau să găsiţi nişte exemple

din viaţa reală pe care să le priviţi. Puteţi să vă uitaţi la alţi oameni într-un complex comercial sau la televizor şi să discutaţi cum este folosită abilitatea.

Este interesant să demonstrăm ce anume se întâmplă dacă abilitatea nu este folosită. Se pot crea nişte situaţii amuzante. De exemplu, puteţi pretinde că purtaţi o conversaţie cu copilul dumneavoastră fără să vă uitaţi în ochii lui. Pe urmă, puteţi discuta de ce contactul vizual este important. Când vă uitaţi împreună la televizor, puteţi căuta persoane care nu folosesc abilitatea respectivă prea bine. O idee bună, mai ales în cazul copiilor mai mici, este să vă uitaţi împreună la programul lor TV preferat şi să vedeţi cine identifică cel mai repede exemple de abilităţi bune şi proaste.

Etapa de oferire a instrucţiunilor este mai dificil de realizat cu copiii mici şi implică mai ales îndrumarea copilului şi solicitări de utilizare a abilitaţii. De exemplu, „Paul, îţi voi pune o întrebare şi te rog să-mi răspunzi cu o voce puternică şi clară, ca să pot înţelege ce spui. Putem încerca acum?" Cu copiii mai mici puteţi de asemenea demonstra abilităţi folosind păpuşi. De exemplu, două păpuşi pot demonstra cum spun „Salut" şi cum îşi adresează întrebări una alteia. Puteţi folosi păpuşile şi pentru a demonstra folosirea contactului vizual adecvat şi a volumului vocii.

Dacă îi explicaţi copilului dumneavoastră faptul că acei copii care nu folosesc abilităţile sociale foarte bine tind să fie mai puţin populari şi că învăţarea acestor abilităţi îi va ajuta să îşi facă prieteni, îl veţi motiva să şi le însuşească.

Exersarea limbajului corpului şi a abilităților de conversație

După ce i-aţi explicat copilului dumneavoastră cum să folosească o abilitate socială, următorul pas este să exersaţi folosirea acelei abilităţi. Pentru început, este mai bine să exerseze în mediul sigur din casă, unde controlul asupra mediului este mai mare. În acelaşi fel în care trebuie să exersaţi lovirea mingii de tenis pentru a deveni un jucător bun de tenis şi progresul în cazul abilităţilor sociale se obţine doar prin exerciţiu regulat. Dacă se poate, copilul dumneavoastră trebuie să exerseze zilnic.

Atunci când sunt învăţate abilităţi mai simple, precum limbajul corpului sau tehnicile de conversaţie, vă recomandăm să folosiţi cartonaşe cu sugestii. Pe acestea sunt scrise subiecte de conversaţie pentru a declanşa conversaţii în cadrul cărora poate fi folosită fiecare abilitate. Încercaţi să găsiţi subiecte de conversaţie pe care le-aţi putea exersa împreună cu copilul dumneavoastră. Aceste cartonaşe cu sugestii sunt folosite pentru a oferi ocazia copilului dumneavoastră să exerseze abilitatea pe care o învăţaţi. De exemplu, la un moment dat când folosiţi cartonaşele vă puteţi concentra asupra contactului vizual. Cu o altă ocazie vă puteţi axa pe creşterea volumului vocii.

Iată câteva exemple de cartonaşe cu sugestii care v-ar putea fi de folos:

- Care este filmul tău preferat? Acum spune-mi despre ce era vorba în film.
- Care este cartea ta preferată? Acum povesteşte-mi tot ce se întâmplă în acea carte.
- Povesteşte-mi despre hobby-ul tău.
- Alege pe cineva din familia ta. Descrie-mi cum arată acea persoană.
- Povesteşte-mi cum ţi-ai petrecut weekendul trecut.
- Care este emisiunea ta TV preferată? Explică-mi de ce îţi place.
- Întreabă-mă ceva despre cum era când eram copil.
- Întreabă-mă ce am făcut weekendul trecut.
- Întreabă-mă despre persoane din familia mea.
- Întreabă-mă despre locul în care mi-ar plăcea să merg în vacanţă.

Atunci când învăţaţi pe cineva o abilitate nouă, este important să vă limitaţi la o singură abilitate la un moment dat. Treceţi la următoarea abilitate doar atunci când copilul dumneavoastră poate să o realizeze pe prima suficient de bine. Când avansaţi la o nouă deprindere, trebuie să îi reamintiţi copilului să folosească limbajul corpului şi deprinderile de conversaţie pe care şi le-a însuşit anterior.

De exemplu, atunci când îl învăţaţi pe copil să adreseze întrebări, iată câteva îndemnuri verbale pe care le puteţi oferi: „Alege un subiect potrivit, menţine contactul vizual, fă în aşa fel încât să ai o expresie prietenoasă pe faţă şi pune întrebarea cu o voce clară şi puternică." De asemenea, va trebui să discutaţi puţin despre cum să aleagă subiecte potrivite pentru iniţierea unei conversaţii. De exemplu, subiectele pot fi referitoare la o emisiune TV, o echipă sportivă, ştiri locale, filme, animale de casă, hobby-uri sau întrebări despre alte persoane (de exemplu despre starea lor de sănătate, opiniile lor, activitatea lor favorită). Dumneavoastră şi copilul puteţi face o listă cu subiecte pe care copiii obişnuiesc să le discute în timpul liber la şcoală.

Când copilul dumneavoastră a învăţat deja fundamentele limbajului corporal şi a abilităţilor de conversaţie, puteţi să treceţi mai departe la predarea unor deprinderi sociale mai complicate, legate de formarea prieteniilor şi asertivitate. În plus faţă de metodele de predare pe care le-am descris deja, există şi două tehnici adiţionale pentru a vă instrui copilul în folosirea unor deprinderi sociale mai complexe. Aceste metode de instruire sunt rezolvarea de probleme şi jocul de rol.

Rezolvarea de probleme presupune găsirea a cât mai multe soluţii pentru o problemă şi apoi alegerea unor soluţii sau combinaţii de soluţii care ar putea să funcţioneze. Procesul de generare a ideilor poate fi foarte antrenant. Există numeroase soluţii posibile pentru fiecare problemă de natură socială. Când generaţi idei împreună cu copilul dumneavoastră nu este nevoie să şi evaluaţi aceste idei. Scopul este să găsiţi cât mai multe răspunsuri posibile.

De exemplu, imaginaţi-vă o situaţie în care copilul dumneavoastră este acuzat de profesor că a vorbit în timpul orei, chiar dacă el nu a făcut acest lucru. Împreună cu copilul dumneavoastră, faceţi o listă cu posibilele acţiuni pe care copilul le-ar putea întreprinde. Iată o posibilă listă:

- Să strige la profesor că el nu a făcut acel lucru
- Să îi explice calm profesorului că nu a făcut lucrul respectiv
- Să rămână tăcut şi să nu spună nimic
- Să îi spună profesorului cine a vorbit de fapt

- Să aştepte până la sfârşitul orei şi să îi explice apoi profesorului că nu a făcut lucrul respectiv
- Să iasă în fugă din clasă, plângând
- Să stea tăcut şi să plângă
- Să îi spună ce s-a întâmplat unuia dintre părinţi, după ore

În acest stadiu, este acceptabil să fie şi sugestii care foarte probabil nu au mari şanse de reuşită. Discutaţi fiecare soluţie şi care sunt consecinţele în fiecare situaţie, identificaţi avantajele şi dezavantajele diferitelor alternative. Apoi ajutaţi-vă copilul să decidă care soluţie ar produce cele mai bune rezultate. În anumite cazuri, copilul dumneavoastră s-ar putea să decidă că o combinaţie de mai multe soluţii este mai bună decât alegerea unei singure soluţii din cele identificate anterior.

Un lucru util este să le cerem copiilor să îşi observe colegii de clasă mai atent, pentru a înţelege cum se descurcă alţi copii în diferite situaţii. De exemplu, aţi putea să îi cereţi copilului dumneavoastră să identifice metode reuşite pe care colegii lui de clasă le folosesc pentru a se alătura activităţilor de grup. Această abordare gen „investigaţie" poate fi folosită pentru a găsi soluţii la multe probleme de natură socială.

Jocul de rol presupune crearea unei situaţii imaginare în care dumneavoastră şi copilul dumneavoastră jucaţi rolurile dintr-un scenariu. Ideea este de a permite copilului să îşi exerseze deprinderile sociale, într-o încercare de a înfrunta o situaţie imaginară. În jocul de rol, amândoi vă prefaceţi că o anumită situaţie chiar se întâmplă. Scopul jocului de rol este de a face lucrurile să pară cât se poate de realiste. Înainte de a ajunge să exerseze în situaţii de viaţă reală, este mai bine pentru copii să exerseze în siguranţa căminului, cu cineva în care au încredere (dumneavoastră).

Iată câteva exemple de situaţii pe care le puteţi folosi pentru jocul de rol cu copilul dumneavoastră. În situaţiile mai complexe, s-ar putea să fie nevoie să aplicaţi rezolvarea de probleme în scenariul jocului de rol. Notaţi-vă fiecare dintre aceste scenarii pentru a le juca împreună cu copilul dumneavoastră.

- **Iniţierea unei conversaţii.** În clasa copilului dumneavoastră vine un elev nou. Tu vrei să îl întrebi cum îl cheamă şi de unde vine. (Părintele joacă rolul elevului nou.)
- **Iniţierea unei conversaţii.** Profesorul te roagă să îndeplineşti o sarcină împreună cu un elev pe care nu îl cunoşti foarte bine. Urmează să mergeţi împreună la cancelarie pentru a afla despre ce este vorba. (Părintele joacă rolul celuilalt copil.)
- **Întreţinerea unei conversaţii.** Mergi la o şcoală nouă şi stai pe terenul de joacă. Un alt elev vine înspre tine, se aşează pe scaunul de lângă tine şi te întreabă cum ţi se pare şcoala. Tu trebuie să răspunzi şi apoi să îi pui o întrebare. (Părintele joacă rolul celuilalt copil.)
- **A cere să te alături unei activităţi.** Profesorul le spune tuturor copiilor din clasă să formeze grupuri şi să ajute la realizarea unui poster pentru aniversarea şcolii. Te uiţi în jur şi ceilalţi copii şi-au găsit deja grupuri. Aplică rezolvarea de probleme în această situaţie pentru a găsi o modalitate de a te alătura unui grup. Aplică jocul de rol pentru a exersa cum ai aborda un grup de colegi pentru a-i ruga faci parte din grupul lor. (Părintele joacă rolul unui alt copil din grup.)
- **Solicitarea de informaţii.** Unul dintre părinţi îţi spune să mergi la magazinul de lângă casă pentru a cumpăra nişte sos de roşii. Nu găseşti produsul şi trebuie să întrebi o vânzătoare din magazin unde este ţinut. (Părintele joacă rolul vânzătoarei.)
- **Solicitarea de informaţii.** Nu auzi ce spune profesorul când dă o instrucţiune la oră. Trebuie să îi ceri profesorului să repete instrucţiunea. (Părintele joacă rolul profesorului.)
- **Oferirea de ajutor.** Un coleg de clasă îşi scapă caietele de teme pe jos şi decizi să îţi oferi ajutorul pentru a le aduna. (Părintele joacă rolul celuilalt copil.)
- **Oferirea unui compliment.** Vrei să-i faci un compliment elevului care stă în banca de lângă tine în clasă. Celălalt copil a realizat ceva foarte frumos la ora de arte plastice. (Părintele joacă rolul celuilalt copil.)

- **Oferirea unei invitaţii.** Ai câştigat nişte bilete gratuite la film. Aplică rezolvarea de probleme pentru a găsi soluţii de a invita pe cineva din clasa ta să te însoţească la film. Apoi aplică jocul de rol pentru a exersa răspunsul ales. (Părintele joacă rolul celuilalt copil.)
- **Oferirea unei invitaţii.** Se apropie ziua ta de naştere. Găseşte cât mai multe idei despre cum ai putea să inviţi colegi de clasă sau alţi copii la o petrecere. Apoi exersează prin joc de rol oferirea invitaţiilor. (Părintele joacă rolul colegului sau colegilor.)
- **Oferirea de ajutor.** Un coleg de clasă şi-a uitat pachetul de mâncare acasă şi vrei să împarţi mâncarea ta cu el. (Părintele joacă rolul copilului care şi-a uitat pachetul de mâncare)
- **Mărturisirea unei fapte.** Împrumuţi o minge de la un copil de pe strada ta şi apoi o pierzi. Găseşte cât mai multe soluţii posibile la această problemă şi decide care este cea mai bună soluţie. Imaginează-ţi că vrei să îi spui celuilalt copil faptul că i-ai pierdut mingea şi să îi explici că ai cumpărat o minge nouă pentru a o înlocui. Exersează această situaţie prin jocul de rol. (Părintele joacă rolul celuilalt copil.)
- **Oferirea de scuze.** Scapi pe jos în bucătărie farfuria preferată a părinţilor tăi şi aceasta se sparge. Tocmai aduni cioburile, când unul dintre părinţi intră pe uşă. Găseşte cât mai multe soluţii la această situaţie şi alege-o pe cea mai bună dintre ele. Imaginează-ţi că decizi să îţi ceri scuze de la părinte sau părinţi şi exersează prin joc de rol această situaţie. (Părintele joacă rolul părintelui supărat.)
- **Solicitare de informaţii.** Profesorul vă dă ceva de lucru la oră şi tu nu înţelegi ce se cere să faceţi. Gândeşte-te la cât mai multe soluţii diferite pentru această problemă. Rămâi la urmă după oră şi îi ceri profesorului să îţi explice. (Părintele joacă rolul profesorului.)
- **Refuzul.** Un alt copil încearcă să te convingă să îi împrumuţi obiectul tău preferat. Eşti îngrijorat că îl va strica şi vrei să refuzi. (Părintele joacă rolul copilului care încearcă să împrumute obiectul.)

- **Apărarea de sine.** Unul dintre părinţi te acuză că ai spart o fereastră, însă tu nu ai făcut aşa ceva. Găseşte cât mai multe soluţii diferite pentru această problemă şi decide care este cea mai bună soluţie. Imaginează-ţi că decizi să explici că nu tu ai spart fereastra. Exersează situaţia prin joc de rol. (Părinţii îşi joacă propriul rol în această situaţie.)
- **Înfruntarea tachinării.** Un alt copil te tachinează mereu şi te ridiculizează. Găseşte diferite soluţii posibile şi apoi exersează prin joc de rol soluţia aleasă. (Părintele joacă rolul copilului care îl tachinează.) Observaţie pentru părinţi: Soluţia cea mai bună pentru a scăpa de tachinare diferă de la copil la copil. În anumite cazuri, un copil poate soluţiona situaţia prin a-l tachina la rândul său pe respectivul copil. Alţi copii s-ar putea să aibă mai mult succes explicându-i celuilalt copil sau celorlalţi copii cât de afectat este de tachinare. Pentru alţi copii, este de preferat să aleagă soluţia de a cere ajutorul unuia dintre părinţi sau al unui profesor. Dumneavoastră şi copilul dumneavoastră trebuie să alegeţi împreună cea mai „bună" soluţie.
- **Înfruntarea intimidării.** Un copil se ia de tine la şcoală. Te loveşte cu piciorul de câte ori treci pe lângă el. Îţi ia mereu pachetul cu mâncare, îţi caută prin geantă şi îţi fură diverse obiecte. Găseşte cât mai multe soluţii posibile şi identifică soluţia care crezi că are cele mai multe şanse să funcţioneze. Apoi exersează prin joc de rol cum ai înfrunta situaţia aceasta. (Părintele joacă rolul celui care te intimidează.) Observaţie pentru părinţi: Ca şi în cazul tachinării, nu există reguli fixe pentru a rezolva problema intimidării. Majoritatea şcolilor au reguli împotriva intimidării şi nici un copil nu ar trebui să tolereze să fie intimidat. Este nevoie să acţionăm ferm, iar în cazul în care copilul dumneavoastră nu se descurcă singur în această situaţie este important să intervină părinţii sau profesorii. În majoritatea cazurilor de intimidare sugerăm o abordare dual, în cadrul căreia profesorii de la şcoală iau măsuri pentru a reduce comportamentul intimidatorului şi în acelaşi timp îl încurajează pe copilul intimidat să devină mai asertiv în faţa problemei. În cazul în care descoperă că fiul sau fiica lor este intimidat/ă de

cineva, noi sugerăm ca părinţii să informeze imediat şcoala. Cel mai bine este ca părintele să discute problema într-o manieră calmă şi într-un mod care le permite profesorilor să lucreze în colaborare cu ambii copii şi părinţii acestora (intimidatorul şi intimidatul). Unele dintre numeroasele reacţii care ajută la contracararea intimidării sunt ignorarea (când e posibilă), informarea unui profesor sau părinte, evitarea celui care te intimidează, încercarea de a sta în preajma profesorilor în timpul pauzelor, explicarea faptului că acest comportament este inacceptabil şi va fi denunţat şi în fine, învăţarea unor metode de apărare fizică. Fiecare copil trebuie să identifice strategia care are cele mai multe şanse de reuşită în cazul său.

Oferirea de feedback şi laude

Atunci când copiii învaţă deprinderi noi, ei îşi îmbunătăţesc performanţa doar dacă sunt evaluaţi cu privire la performanţa lor, adică li se spune dacă este corect cum au făcut sau dacă sunt necesare schimbări. Când copiii încep să exerseze noile deprinderi, la început s-ar putea să nu fie prea competenţi. Este important să identificaţi părţile bune din performanţa lor şi să îi lăudaţi mult pentru faptul că au încercat. Ei nu trebuie să se simtă ca şi cum nu ar fi reuşit. Trebuie să vă concentraţi în special asupra părţilor bune din performanţa copilului dumneavoastră şi să îi spuneţi ce anume a făcut bine (de exemplu: „Asta a fost o încercare foarte bună. Mi-a plăcut mult felul în care ai zâmbit când mi-ai spus cum te cheamă."). Dacă oferiţi reacţii despre aspecte ce trebuie îmbunătăţite, trebuie să o faceţi cu blândeţe şi într-un mod încurajator. De exemplu, în cazul în care copilul dumneavoastră nu menţine contactul vizual în timpul unei conversaţii, aţi putea să spuneţi „Bravo. Mi-au plăcut întrebările pe care le-ai pus. Acum încearcă din nou şi vezi dacă te poţi uita la mine un pic."

Exerciţiile în lumea reală

După ce copiii învaţă să folosească noile abilităţi în şedinţele de exerciţii de acasă, următorul pas este exersarea lor în situaţii de viaţă reală. Este important să îi daţi copilului dumneavoastră teme pentru a exersa în lumea

reală după fiecare şedinţă de exerciţii în casă. Totuşi, aceste sarcini trebuie să fie simple şi relativ uşor de realizat. Nu are sens să încerce ceva mult prea greu şi să eşueze, lamentabil. Acest lucru va scădea disponibilitatea lor de a încerca în viitor şi va confirma temerile lor cele mai mari. Aţi putea să discutaţi cu învăţătorul sau profesorii copilului dumneavoastră pentru a le explica programul pe care îl parcurgeţi. S-ar putea ca profesorul să aibă idei bune de sarcini sociale simple pe care copilul dumneavoastră le-ar putea încerca. S-ar putea chiar să organizeze nişte situaţii de lucru în grupuri mici pentru copilul dumneavoastră, în care exersarea va fi mai uşoară.

Iată câteva situaţii de viaţă reală în care se pot exersa deprinderi specifice de limbaj corporal sau deprinderile de vorbire:

- Să salute un profesor cu „Bună dimineaţa"
- Să salute un anume copil (de preferinţă un copil sociabil şi prietenos, pentru început)
- Să pună o întrebare unei rude atunci când aceasta vine în vizită
- Să exerseze adresarea de întrebări cu un frate sau o soră
- Să întrebe un copil care este emisiunea sa TV preferată
- Să întrebe un copil dacă are un animal de casă

Este bine să organizaţi aceste exerciţii într-o scară de dificultate, ca atunci când aţi lucrat cu temerile copilului (vedeţi capitolul 6).

Trebuie stabilită o singură temă de casă după fiecare şedinţă de exerciţii. Este util să scriem sarcina pe un cartonaş. Cartonaşul trebuie să descrie exact descrierea sarcinii, cu cine, unde şi când trebuie ea realizată. Cartonaşul mai trebuie să cuprindă un spaţiu pentru a nota când s-a efectuat sarcina şi dacă s-au întâmpinat dificultăţi. Cartonaşele cu teme de casă pot fi folosite pentru majoritatea copiilor cu vârste de peste şapte ani, depinzând de abilităţile acestuia de citit şi de scris. În cazul copiilor foarte mici, s-ar putea să fie nevoie să îi însoţiţi la activităţile de grup sau pe terenul de joc şi să le reamintiţi să exerseze abilitatea.

Este recomandat să îi învăţăm pe copii şi metode de a face faţă situaţiilor în cazul în care rezultatul nu este unul bun. De exemplu, poate fi foarte neplăcut să ceri voie pentru prima dată să faci parte dintr-un grup şi să fii respins. Trebuie să îi pregătiţi pe copii să aplice gândirea realistă pentru a face faţă situaţiilor în cazul în care primele lor încercări sunt mai puţin reuşite. Este important să vă ajutaţi copilul să îşi propună obiective realiste, care sunt în limita propriilor capacităţi. Numeroşi copii anxioşi sunt mult prea înclinaţi să interpreteze o încercare rezonabilă drept un eşec. Dacă este posibil, cereţi ajutorul unui profesor pentru a încuraja copilul la primele sale încercări. Profesorii pot de asemenea să observe de la distanţă şi să crească şansele unei reuşite prin manipularea discretă a situaţiei.

Combinarea abilităţilor sociale şi a deprinderilor de gestionare a anxietăţii

După ce copiii încep să exerseze deprinderile în situaţii de viaţă reală, e important să ne amintim că această parte a programului referitoare la deprinderile sociale trebuie să ţină seama şi de metodele de gestionare a anxietăţii învăţate anterior, inclusiv relaxarea şi testarea realităţii. De obicei, învăţarea unor metode de a face faţă unor situaţii sociale noi poate fi privită ca o parte a scării de temeri. Nu trebuie să vă împingeţi copilul să abordeze situaţii sociale dificile atunci când acestuia încă îi este prea dificil. Dacă o anumită situaţie socială este prea dificilă, nu uitaţi să fragmentaţi acest scop în paşi mai simpli şi mai mici. În plus, multe dintre exerciţiile de testare a realităţii pe care dumneavoastră şi copilul dumneavoastră le-aţi planificat vor include diverse contacte sociale. Este foarte important să îi reamintiţi copilului dumneavoastră să folosească aceste oportunităţi pentru a-şi exersa deprinderile sociale.

Atunci când copiii înfruntă o situaţie dificilă nouă, trebuie să le reamintim să folosească împreună deprinderile învăţate. Iată cele trei elemente pe care trebuie să le ţină minte copilul dumneavoastră:

- Relaxare
- Gândire realistă
- Deprinderi sociale bune

Crearea unor oportunități sociale

Pe lângă predarea deprinderilor sociale, părinţii îşi pot ajuta copiii prin crearea unor situaţii în care aceştia să îşi exerseze deprinderile sociale. Copiii anxioşi adesea evită locuri precum petrecerile sau localurile, unde copiii au oportunitatea de a interacţiona unii cu alţii. De exemplu, numeroşi copii anxioşi protestează la gândul de a participa la cercuri sociale sau de activităţi, la grupuri pe teme religioase, de studiu, de şah sau la cluburi sportive. Este recomandat să faceţi o listă cu toate cluburile sociale sau cercurile de activităţi pentru tineri din zona dumneavoastră. Puteţi stabili împreună cu copilul dumneavoastră care club sau activitate îl interesează cel mai mult. Vă puteţi aştepta la destul de multă împotrivire din partea acestuia. Totuşi, merită să îl încurajaţi să participe la evenimente la care vor participa şi alţi copii. S-ar putea să reuşiţi prin contactarea unei familii al cărei copil participă la anumite grupuri. Nu uitaţi, dacă acest lucru este considerat dificil de copilul dumneavoastră, este ceva ce merită făcut. Construiţi o scară de dificultate care să aibă la capăt comportamentul de participare la activitatea clubului sau grupului şi fragmentaţi-o apoi în paşi mai mici.

Rezumat

Principalele idei prezentate în acest capitol:

- Abilităţile sociale sunt importante pentru a permite copiilor să aibă succes în relaţiile cu ceilalţi copii sau adulţi.
- Limbajul corporal, tehnicile de conversaţie, de împrietenire şi asertivitatea îl vor ajuta pe copilul dumneavoastră să stabilească relaţii reuşite cu ceilalţi.
- Atunci când vă instruiţi copilul în folosirea abilităţilor sociale trebuie:
  - Să vă rezumaţi la o singură abilitate la un moment dat
  - Să vă asiguraţi că şedinţele sunt scurte
  - Să faceţi în aşa fel încât şedinţele de exerciţii să fie distractive
  - Să oferiţi sugestii de îmbunătăţire într-un mod pozitiv
  - Să vă asiguraţi că exerciţiile se fac regulat
  - Să alocaţi suficient timp pentru învăţarea abilităţilor
  - Să alegeţi mai întâi sarcini care au şanse mai mari de reuşită
  - Să adaptaţi metodele de instruire la vârsta copilului dumneavoastră
  - Să apelaţi la un terapeut profesionist dacă este nevoie

- Metodele de predare a abilităţilor sociale cuprind:
  - Oferirea de instrucţiuni
  - Exersarea deprinderilor folosind cartonaşe cu sugestii şi jocul de rol
  - Sugestii de îmbunătăţiri şi laude atente
  - Exersarea în situaţii de viaţă reală
  - Crearea de oportunităţi sociale

Capitolul 8

Sumarizare

În acest capitol:

- Vom sumariza tehnicile descrise până acum
- Vom discuta cum pot fi combinate aceste tehnici sub forma unui set de intervenţie pentru copilul dumneavoastră
- Vă vom ajuta să decideţi care este pasul următor

În capitolele anterioare am parcurs o serie de tehnici sau strategii menite să vă ajute copilul să îşi înfrunte anxietatea. Până în acest moment din cadrul programului, aceste strategii au fost discutate individual, ca elemente separate. Desigur că nu se aplică aşa în realitate şi am încercat să evidenţiem pe tot parcursul cărţii unde şi cum copilul dumneavoastră ar trebui să combine strategiile prezentate pentru a-şi controla anxietatea. Nu vă simţiţi depăşiţi de situaţie dacă încă nu înţelegeţi cum anume se combină diferitele strategii - poate fi mai complicat decât la prima vedere.

În acest capitol vom sumariza mai întâi ceea ce am parcurs în capitolele anterioare ale acestei cărţi. Apoi vom discuta cum anume se potrivesc aceste strategii şi cum pot fi combinate sub forma unui program cuprinzător pentru a vă ajuta copilul. Vom ilustra acest lucru oferind exemplul programelor specifice pe care le-am planificat pentru cei patru copii pe care i-am prezentat la începutul acestei cărţi.

La final, vom discuta despre viitor – încotro aţi putea să vă îndreptaţi de aici şi ce să faceţi dacă apar din nou semne de teamă excesivă şi anxietate la copilul dumneavoastră.

Ce am parcurs până acum

La începutul acestei cărţi am definit anxietatea şi am arătat cum puteţi recunoaşte anxietatea şi frica la copilul dumneavoastră. Am discutat de asemenea metode prin care copilul dumneavoastră poate învăţa să îşi înţeleagă mai bine propriile stări afective. Sperăm că aţi reuşit să folosiţi exerciţiile pentru a vă învăţa copilul despre cele trei caracteristici ale anxietăţii: stări fizice, activitate mentală şi comportamente. Am introdus de asemenea ideea de a evalua anxietatea copilului dumneavoastră pe o scală de îngrijorare cu puncte de la 1 la 10. În acest stadiu, copilul dumneavoastră ar trebui să fie deja destul de competent în evaluarea gradului propriu de anxietate şi ar trebui să fie conştient de faptul că anxietatea variază de la situaţie la situaţie.

V-am explicat de asemenea şi câte ceva despre posibile surse ale anxietăţii şi sperăm că acest lucru v-a făcut să înţelegeţi mai bine de ce anume este anxios copilul dumneavoastră. La finalul capitolului 1, v-am prezentat un model cuprinzând elementele care menţin anxietatea copilului dumneavoastră, iar acest model ne-a permis să vă explicăm diferitele tehnici pe care le-am discutat. Aceste tehnici includ relaxarea, gândirea realistă, testarea realităţii şi dezvoltarea abilităţilor sociale.

Relaxarea presupune să vă învăţaţi copilul să îşi reducă tensiunea musculară şi să se simtă mai relaxat fizic în situaţiile care îl sperie. Principala tehnică pe care am prezentat-o presupune încordarea şi relaxarea, pe rând, a diferitelor grupe musculare.
Au fost subliniate următoarele aspecte:

- Relaxarea este o abilitate pe care copilul dumneavoastră trebuie să o înveţe şi să o exerseze.
- Exersarea relaxării trebuie să devină o rutină.

- În cazul copiilor, şedinţele de relaxare trebuie să fie scurte şi simple.
- Exersarea regulată va ajuta copilul să îşi folosească abilităţile de relaxare în viaţa reală.

Gândirea realistă este folosită pentru a ajuta copilul să îşi modifice modul curent de gândire cu privire la situaţiile care îi provoacă teamă. V-am amintit faptul că adulţii şi copiii anxioşi au tendinţa să gândească nerealist şi tind, de obicei, să vadă partea negativă a situaţiilor. Mai exact, copiii anxioşi supraestimează probabilitatea ca ceva rău să se întâmple şi au o viziune catastrofală despre cât de rău va fi acel lucru. V-am prezentat exerciţii pentru a vă ajuta copilul să conştientizeze faptul că felul în care se simte poate fi schimbat dacă învaţă să interpreteze altfel situaţiile respective. Şi, mai ales, copilul dumneavoastră a fost învăţat să gândească la fel ca un detectiv şi să caute dovezi pentru convingerile sale. S-au subliniat următoarele aspecte:

- Gândurile şi convingerile sunt cauza directă a ceea ce simte în cadrul unei situaţii.
- Gândurile de îngrijorare îl determină să se simtă mai anxios. Gândurile calme îl determină să se simtă mai relaxat.
- Trebuie să se comporte ca un detectiv în situaţiile care îl sperie şi să caute dovezi pentru gândurile sale de îngrijorare.
- Există multe tipuri de dovezi pe care le poate căuta. Cele mai bune surse de dovezi provin din experienţa anterioară şi din alte explicaţii posibile.

Testarea realităţii este tehnica crucială. Ea presupune să vă încurajaţi copilul să îşi înfrunte temerile. Testarea realităţii este cel mai probabil să funcţioneze atunci când este aplicată constant şi sistematic. Există câţiva paşi premergători testării realităţii:

- Gândiţi-vă la toate situaţiile de care se teme copilul dumneavoastră şi pe care le evită.
- Grupaţi-le în temeri similare sau înrudite.

- Organizaţi temerile şi creaţi paşi mici, astfel încât aceştia să formeze o scară de dificultate pentru copilul dumneavoastră.
- Copilul dumneavoastră va trebui să înceapă cu primul pas de pe fiecare scară şi să progreseze pe următoarele trepte.
- Fiecare încercare reuşită de a urca o treaptă trebuie răsplătită.

Există şi câteva aspecte care cresc şansele de reuşită ale testării realităţii:

- Asiguraţi-vă că nu sunt distanţe prea mari între paşi.
- Repetaţi fiecare pas de mai multe ori, până când copilul dumneavoastră s-a plictisit oarecum de el.
- Pentru a menţine motivaţia copilului dumneavoastră, trebuie să acordaţi recompensele atunci când le-aţi promis şi cât mai repede posibil după fiecare pas.
- Recompensele trebuie, de asemenea, să fie corespunzătoare ca mărime în raport cu pasul făcut.

Spre final, am discutat despre abilităţile sociale ale copilului dumneavoastră sau despre modalitatea în care acesta interacţionează cu alte persoane. Numeroşi copii anxioşi nu au probleme în ceea ce priveşte abilităţile sociale, iar dacă este şi cazul copilului dumneavoastră, această componentă poate fi eliminată din programul copilului. Însă în cazul în care copilului dumneavoastră îi lipsesc anumite abilităţi sociale, este important ca această problemă să fie rezolvată, pentru a-i facilita copilului dumneavoastră cât mai multe experienţe pozitive.

Am descris o serie de exerciţii pe care aţi putea să le folosiţi cu copilul dumneavoastră, pentru a-l ajuta să înţeleagă mai bine cum să îşi dezvolte abilităţile sociale. Am subliniat următoarele aspecte privind predarea abilităţilor sociale:

- Rezumaţi-vă la o singură abilitate pe rând
- Faceţi în aşa fel încât lecţiile să fie interesante şi scurte.
- Trebuie să îi daţi sugestii copilului dumneavoastră despre cum s-a descurcat şi apoi să îi demonstraţi un mod mai bun de a realiza comportamentul respectiv.
- Copilul dumneavoastră are nevoie de mult exerciţiu.
- Începeţi cu deprinderile primare şi treceţi treptat la cele mai dificile.

În cele din urmă, nu uitaţi de capitolul referitor la felul în care e indicat cum să ne purtăm cu copiii. În acel capitol, am discutat modalităţile prin care, în mod neintenţionat, s-ar putea să facilitaţi anxietatea copilului dumneavoastră şi modalităţi de a gestiona mai bine anxietatea acestuia. Unele dintre principalele aspecte menţionate sunt:

- Faptul că vă protejaţi copilul sau aveţi tendinţa să preluaţi sarcinile acestuia pentru a evita anxietatea s-ar putea să îl facă să se simtă mai bine pe termen scurt, însă pe termen lung acest comportament îi va menţine anxietatea.
- Este mai util să vă încurajaţi copilul să îşi înfrunte temerile.
- Dacă vă solicită ajutorul, cel mai bun mod de a vă ajuta copilul este să îi explicaţi cum să rezolve problema şi apoi să îl încurajaţi să o rezolve de unul singur.
- În cazul în care copilul cere mereu încurajări, trebuie să îl instruiţi cum să rezolve problema (de exemplu să aplice gândirea realistă) şi apoi să îi spuneţi că veţi ignora orice alte solicitări de ajutor.
- Nu uitaţi să vă recompensaţi copilul pentru comportamentele de care sunteţi mulţumit.
- Dacă este dificil să vă lăsaţi copilul să facă propriile greşeli, trebuie să exersaţi gândirea realistă la rândul dumneavoastră, pentru a vă convinge că acesta nu va suferi pe termen lung dacă lucrurile nu vor fi întotdeauna aşa cum le-a dorit.

Câteva programe ilustrative

Nu întotdeauna este necesară folosirea tuturor acestor tehnici şi componente în cazul fiecărui copil. Unele tipuri de probleme necesită anumite metode mai mult decât altele, iar unii copii vor descoperi că unele tehnici sunt mai potrivite pentru ei decât altele. De aceea, deşi este important ca atât dumneavoastră cât şi copilul dumneavoastră să înţelegeţi toate aceste tehnici, veţi vedea că programul pe care îl veţi alege împreună nu acoperă în mod necesar toate tehnicile pe care le-am prezentat. În continuare, îi vom revedea pe cei patru copii menţionaţi pe tot parcursul cărţii şi vom descrie programul final pe care fiecare dintre ei l-a selectat. Veţi observa că tehnica esenţială selectată pentru fiecare dintre ei este testarea realităţii. Copilul dumneavoastră nu va învăţa să îşi controleze temerile dacă nu aplică frecvent testarea realităţii.

Alexandra

Probabil vă amintiţi că Alexandra se temea de apă. Era o fată de nouă ani sigură pe sine şi sociabilă, însă îi era teamă să înoate şi acest lucru începea să îi afecteze încrederea în sine în preajma prietenilor.

În acest tip de cazuri, în care problema este de natură foarte clară şi copilul nu este în general timid sau sensibil, programul poate fi unul foarte rapid şi direct, bazat doar pe testarea realităţii. Aşadar, programul Alexandrei a început prin faptul că aceasta, împreună cu părinţii ei, au identificat o serie de situaţii care o speriau. Apoi au organizat aceste situaţii într-o scară de dificultate – pornind de la cea mai uşoară la cea mai dificilă. Deoarece frica Alexandrei era una foarte specifică, a fost destul de uşor să găsească numeroşi paşi care deveneau treptat din ce în ce mai dificili. De asemenea, deoarece Alexandra dorea foarte mult să depăşească această problemă pentru a putea merge la înot cu prietenii ei, părinţii Alexandrei au trebuit să folosească doar câteva recompense mici pentru a o impulsiona să exerseze. De obicei nu trebuiau decât să-i amintească de scopul ei final - mersul pe plajă cu prietenii. Programul Alexandrei a durat aproximativ trei săptămâni şi

nu după mult timp frica Alexandrei de apă a devenit ceva de domeniul trecutului.

George

George avea o problemă mult mai complexă şi mai generală decât Alexandra. Era un băiat timid, sensibil şi care avea puţină încredere în sine. Datorită temerilor sale, George evita numeroase interacţiuni sociale şi avea puţini prieteni. Erau de asemenea multe momente când se simţea deprimat.

Deoarece temerile lui George erau foarte puternic axate pe modul în care interpreta lucrurile şi pentru că era un copil inteligent, părinţii lui George au decis să se concentreze cel mai mult pe componenta de gândire realistă din program. Au petrecut mult timp încercând să îl determine pe George să gândească mai realist despre propriile abilităţi şi mai ales despre ceea ce cred ceilalţi despre el. Cea mai importanta lecţie pentru George era: poţi să faci lucrurile bine; chiar dacă faci ceva nepotrivit, ceilalţi oameni nu vor gândi în mod necesar ceva rău despre tine; şi chiar dacă o fac, nu este sfârşitul lumii şi acei oameni pur si simplu nu sunt potriviţi pentru tine. George s-a descurcat bine cu lecţiile acestea, însă erau lucruri care erau dificil de crezut cu adevărat. A început să îşi schimbe convingerile, însă nu complet.

Pentru a încerca să fixeze temeinic aceste idei noi, părinţii lui George au inclus testarea realităţii în programul lui. Datorită lipsei de încredere şi stării de uşoară depresie a fost nevoie de multe încurajări şi multă motivaţie pentru a se implica în sarcinile considerate destul de dificile. Aşa că părinţii lui George au avut grijă ca scara de dificultate pentru testarea realităţii să conţină mulţi paşi mărunţi şi ca George să primească multe recompense şi încurajări pe parcurs. Din acest motiv, programul lui George a durat destul de mult – de fapt a devenit un mod de viaţă pe care George şi părinţii săi l-au continuat timp de mai mulţi ani. Deoarece au avut grijă ca paşii să fie suficient de mici, George a reuşit să-i facă de cele mai multe ori, şi astfel a avut ocazia să acumuleze multe reuşite, recompense şi laude din partea părinţilor, ceea ce i-a dezvoltat încet, dar sigur, încrederea în sine.

Pe parcursul programului părinţii lui George au identificat lipsa unor abilităţi sociale de bază şi abilităţi reduse de a interacţiona cu ceilalţi copii. Acest lucru era de înţeles, având în vedere faptul că George a avut foarte puţin prieteni de-a lungul anilor. În primul său an de liceu, George a început să fie tachinat de unii copii. Aşadar părinţii lui au avut grijă să includă îmbunătăţirea abilităţilor sociale în acest program. George şi părinţii lui au exersat diferite modalităţi de a întâlni copii noi şi de a se adresa copiilor. Apoi George a avut grijă să exerseze aceste deprinderi noi prin testarea realităţii şi în viaţa sa de zi cu zi. Deoarece tachinarea nu era prea gravă, George nu a dorit ca părinţii săi să discute cu profesorii de la şcoală despre acest lucru. În schimb, a exersat modalităţi de a face faţă tachinării, mai ales prin a le arăta copiilor faptul că nu îl deranjează comentariile lor. Din fericire, se pare că acest lucru a fost suficient, iar tachinarea a încetat la scurt timp. Acest succes a reprezentat un impuls puternic al încrederii lui George în sine.

George încă îşi mai îmbunătăţeşte controlul asupra anxietăţii şi acesta va fi un proiect pe termen lung pentru el, însă încă din primele săptămâni el a devenit cu totul alt băiat decât era atunci când a început programul. Pe măsură ce s-a îmbunătăţit încrederea în sine, şi depresia a încetat să mai fie o problemă. George şi părinţii săi au fost mulţumiţi de schimbările petrecute şi nu au considerat necesar să adreseze în mod special problema stărilor lui depresive anterioare.

Andreea

Andreea era o fetiţă ai cărei părinţi erau divorţaţi. Era îngrijorată că mama ei ar putea fi rănită sau ucisă şi că nu o va mai vedea vreodată. Ca urmare, Andreea se supăra de câte ori trebuia să se separe de mama ei. Deoarece Andreea avea doar şapte ani, mama ei a decis că gândirea realistă ar fi prea dificilă pentru ea. În schimb, a decis să se concentreze asupra relaxării. Acest lucru era în concordanţă şi cu filozofia de viaţă generală a mamei, deoarece şi ea urmase câteva cursuri de relaxare pe parcursul vieţii.

Andreea a fost încântată de tehnica de relaxare, mai ales fiindcă îi permitea să petreacă momente speciale împreună cu mama sa. Nu a învăţat să se relaxeze complet,

dar aceasta a fost suficient pentru a trece la pasul următor, testarea realităţii.

Partea principala a programului în cazul ei a fost testarea realităţii. Andreea împreună cu mama ei au elaborat o serie de trepte pentru diversele componente ale problemei pe care o avea – mersul la şcoală, înnoptatul acasă la alte persoane, faptul de a fi lăsată în grija unei bone, etc. Fiecare scară a fost fragmentată în paşi mici şi Andreea a primit recompense interesante pentru fiecare dintre aceştia. Multe dintre recompense presupuneau petrecerea unor momente speciale cu mama ei. O parte a programului a presupus şi ca mama ei să nu-i mai permită să ceară prea multe încurajări.

Mama fetiţei a înţeles că divorţul a afectat-o în diferite moduri. Şi-a dat seama mai ales de faptul că în urma divorţului a început să se teamă că o va pierde pe Andreea. Ca urmare, a început să devină mai protectivă faţă de aceasta şi probabil prea îngăduitoare faţă de temerile ei. Mama fetiţei a recunoscut că nu o deranja foarte tare sa-i permită Andreei să rămână acasă în loc să meargă la şcoală. Aşadar mama fetiţei a decis să încerce să fie mai puţin protectivă şi să fie mai fermă atunci când o încurajează pe Andreea să îşi înfrunte temerile. Ca parte a acestei schimbări, mama fetiţei a început să aplice gândirea realistă asupra propriilor temeri: Ce s-ar întâmpla de fapt dacă Andreea ar deveni puţin speriată? Oare Andreea chiar ar urî-o dacă ar determina-o să meargă la şcoală? Şi aşa mai departe.

În fine, când Andreea a început să se descurce destul de bine în ceea ce priveşte separarea de mama ei, au elaborat împreună o altă scară pentru celelalte temeri legate de injecţii şi spitale.

Alin

Alin avea două probleme principale – spălatul repetitiv din cauza fricii de microbi şi o anxietate generalizată care îl afecta în diverse domenii. Datorită complexităţii acestor probleme, primul pas făcut de Alin a fost clarificarea comportamentelor specifice şi a caracteristicilor fiecărei probleme. Alin şi-a denumit anxietăţile drept „problema spălatului" şi „problema îngrijorării", pentru a le putea separa în minte. Erau multe

similarităţi între cele două probleme, dar şi nişte diferenţe pe care Alin trebuia să le distingă.

Tatăl lui Alin nu era interesat să fie de ajutor, însă a colaborat cu mama acestuia în cadrul programului. Au început cu gândirea realistă. Pentru problema spălatului, Alin a trebuit să înveţe că nu adună mulţi microbi şi chiar dacă ar fi aşa, aceştia nu i-ar produce nici un rău. Pentru problema îngrijorării excesive, Alin a trebuit să înveţe regula generală că lumea nu este un loc deosebit de periculos şi că nici el nu este în mod deosebit expus unui pericol. Deoarece Alin era îngrijorat de atât de multe lucruri, a fost destul de uşor să se gândească la multe dovezi pentru a-şi dovedi lui însuşi că nu gândeşte realist. Alin a reuşit să îşi folosească detectivul preferat, pe James Bond, să îl ajute în câteva situaţii dificile.

Ca toate celelalte programe, cel al lui Alin a inclus testarea realităţii. Testarea realităţii în cazul lui Alin a fost mai dificil de realizat, deoarece temerile lui erau mai puţin concrete. Cu toate acestea, cu puţin efort, Alin şi mama lui au reuşit să elaboreze câteva scări cu mulţi paşi. Am dat câteva exemple pentru acest gen de probleme în capitolul 6. Partea dificilă a programului a fost când Alin a trebuit să se abţină de la spălat câteva zile. Totuşi, hotărârea lui şi recompensele pe care mama sa le-a folosit l-au ajutat să treacă prin toate acestea. După multe săptămâni, totul a început să devină mai uşor.

Încotro să vă îndreptaţi de aici încolo?

Felicitări – aţi ajuns la finalul programului. Dacă dumneavoastră şi copilul dumneavoastră aţi parcurs cu atenţie lecţiile din această carte, probabil că a fost un drum lung şi dificil. Sperăm însă că a meritat. Fiul sau fiica dumneavoastră ar trebui să fie foarte schimbat/ă faţă de cum era la începutul programului. Desigur că fiecare copil este diferit şi gradul de schimbare depinde de mulţi factori.

Probabil că acum vă întrebaţi: acum încotro? Cât trebuie să mai exersăm şi când putem să lăsăm toate aceste lucruri în urmă şi să uităm de ele? Din păcate, aceste întrebări nu au un răspuns standard. Fiecare copil este

diferit şi situaţiile variază. Noi am lucrat cu serie de copii care au resimţit îmbunătăţiri majore în doar câteva săptămâni, iar acum acele lucruri sunt de domeniul trecutului pentru ei. Alţi copii s-ar putea să se schimbe treptat şi doar în mică măsură. S-ar putea să fie nevoie să continue cu exerciţiile luni sau chiar ani întregi. Copilul tipic se situează undeva între aceste extreme. Poate să exerseze intens timp de zece până la douăzeci de săptămâni şi să observe schimbări importante. După aceea poate renunţa să mai facă exerciţii fixe, formale, însă atât el/ea, cât şi părinţii, nu trebuie să uite ce au învăţat. E important să continue să-şi reamintească mereu principiile gândirii realiste şi ale testării realităţii şi de câte ori au şansa, trebuie să exerseze. Asta nu înseamnă că trebuie să exerseze la modul formal, ci doar să exerseze de câte ori viaţa îl pune pe copil într-o situaţie mai dificilă. De exemplu, atunci când copilul dumneavoastră are examene sau un eveniment sportiv important, sau poate atunci când are de ţinut un discurs la o seară de decernare a unor premii - acestea sunt oportunităţi de a-şi reaminti tehnicile pe care le-a învăţat. Dacă fiul sau fiica dumneavoastră observă că anxietatea este puternică, este o bună ocazie de a exersa mai intens tehnicile din nou timp de o săptămână, doar pentru a redobândi controlul asupra situaţiei. Exerciţiile pe care trebuie să le realizeze copilul dumneavoastră nu ar trebui să fie prea dificil de realizat, deoarece multe dintre aceste tehnici ar trebui să devină o parte normală şi firească a vieţii sale. Pe măsură ce copilul îşi dezvoltă încrederea în sine, îşi face prieteni noi şi acumulează mai multe reuşite, tehnici precum gândirea realistă, deprinderile sociale şi chiar testarea realităţii vor fi lucruri pe care copilul le va folosi ca o parte a vieţii de zi cu zi.

Un ultim aspect pe care dorim să îl subliniem este posibilitatea a ceea ce specialiştii denumesc „recidivă". Există posibilitatea ca, la un moment dat, să revină sentimentele de teamă şi anxietate excesivă. Nu este o regulă în această privinţă şi in cele mai multe cazuri aceste sentimente nu revin, dar dacă vă reamintiţi ce am discutat la capitolul 1, ştiţi că din punct de vedere genetic copilul dumneavoastră poate fi un copil sensibil, aşadar există întotdeauna posibilitatea ca anxietatea să reapară.

Acest lucru se poate întâmpla din mai multe motive. În primul rând, pe măsură ce problemele se reduc, părinţii şi copii adesea renunţă să mai exerseze tehnicile. Uneori, în aceste cazuri, anxietatea revine. În al doilea rând, în viaţă se întâmplă şi lucruri neplăcute. Copilul dumneavoastră s-ar putea să piardă pe cineva drag sau s-ar putea să aibă o nereuşită la un examen important, să piardă un prieten apropiat sau să fie implicat într-un accident de maşină. Atunci când se întâmplă ceva neplăcut în viaţa noastră, pentru o perioadă mulţi dintre noi percepem o probabilitate mai mare de apariţie a unor pericole. În cazul copiilor sensibili, poate fi suficient pentru a le redeclanşa gândurile negative şi stările de anxietate. În ultimul rând, în anumite cazuri, anxietatea şi temerile pot reveni în perioade de stres general. De exemplu, dacă dumneavoastră şi partenerul dumneavoastră rămâneţi şomeri, dacă în casa voastră are loc o spargere sau dacă divorţaţi, aceşti stresori generali care îşi fac apariţia în familie şi vă afectează pe toţi îl pot determina pe copilul dumneavoastră să îşi piardă din încredere şi să înceapă să aibă din nou temeri.

Dacă într-adevăr apare o recidivă, nu este cazul să intraţi în panică. Simpla reluare a elementelor de bază şi exersarea tehnicilor care au dat rezultate prima dată ar trebui să redea controlul asupra situaţiei. Atunci când reîntoarcerea anxietăţii la copilul dumneavoastră a fost declanşată de o altă problemă, precum stresul în familie sau o tragedie, este important să vă acordaţi cu toţii timp pentru a înfrunta acel stresor. De exemplu, să ne imaginăm că partenerul dumneavoastră ajunge la spital după un accident de muncă grav şi că întreaga familie suferă. Copilul dumneavoastră s-ar putea să îşi piardă din încrederea în sine, s-ar putea să observaţi că încep să apară unele dintre temerile pe care le-a avut anterior sau chiar unele noi. Este important să nu încercaţi să aplicaţi imediat gândirea realistă, testarea realităţii ş.a.m.d., pe fugă. Este mai bine să acordaţi tuturor timp să se acomodeze la schimbările din viaţa dumneavoastră şi să vă ocupaţi mai întâi de problemele practice şi de emoţiile care însoţesc această situaţie. După ce începeţi să câştigaţi mai mult control asupra stresului din viaţa dumneavoastră, puteţi să exersaţi din nou tehnicile de control ale anxietăţii.

Un aspect important de reţinut este că dacă fiul sau fiica dumneavoastră prezintă într-adevăr din nou unele semne de anxietate, de data aceasta le va controla mult mai repede, deoarece cunoaşte deja tehnicile şi îi va fi mai uşor să le aplice. În plus, anxietatea nu a avut timp să evolueze.

Bineînţeles, sperăm ca acest lucru să nu se-ntâmple în viaţa copilului dumneavoastră şi ca acesta să reuşească să trăiască o viaţă liberă constrângerile impuse de anxietate. Cu toate acestea, chiar dacă apar dificultăţi pe parcursul vieţii, este bine de ştiut că acum copilul dumneavoastră a învăţat o serie de tehnici şi deprinderi care îi vor fi utile pentru tot restul vieţii.

Ronald M. Rapee, Ph.D., este Profesor în cadrul Departamentului de Psihologie la Universitatea Macquarie din Sydney, Australia.

Susan H. Spence, Ph.D., este Profesor în cadrul Departamentului de Psihologie la Universitatea Queensland din Brisbane, Australia.

Vanessa Cobham, Ph.D, este Lector în cadrul Departamentului de Psihologie la Universitatea Queensland din Brisbane, Australia.

Ann Wignall, M. Psych., este psiholog clinician în cadrul Departamentului pentru Psihiatria Copilului şi Adolescentului din Royal North Shore Hospital, Sydney.

În curs de apariţie:

Tratamentul problemelor de anxietate la copii şi adolescenţi: O abordare bazată pe dovezi

Ronald Rapee, Ann Wignall,
Jennifer Hudson, Carolyn Schniering

Acest manual destinat terapeuţilor referitor la problemele de anxietate ale copiilor şi adolescenţilor oferă un ghid clar pentru a elabora şi a implementa planuri eficiente de intervenţie. Sunt prezentate metode de stabilire a diagnosticului, studii de caz, şi intervenţii strategice. Cartea reprezintă rezultatul multor ani de cercetare fundamentală şi de practică în domeniul clinic, constituind o resursă vitală pentru cei care lucrează cu copii.

Editorial Review

"This is an excellent book. A valuable resource, *Treating Anxious Children and Adolescents* contains detailed descriptions of specific techniques and strategies, forms, and other therapeutic material that therapists at all levels of experience will find useful."

Wendy K. Silverman, PhD
Professor of Psychology at Florida International University
Director of the Child and Family Psychosocial Research Center